DESCOPERIREA ŞI DISCIPLINAREA
FORŢEI MENTALE

Swami Vishnu **Devanda**
PUTEREA MINŢII
Descoperirea şi disciplinarea forţei mentale
Editura ANTET XX PRESS
Coperta: Ion Năstase
ISBN: 973 – 636 – 038 – 5

SWAMI VISHNU DEVANANDA

PROLOG

Acest volum pretinde să înlăture confuziile care persistă asupra problematicii MEDITAŢIEI YOGA.

Aceia care caută în această carte secrete ascunse, inovaţii excentrice, noi tendinţe şi mode excitante în câmpul autoperfecţionării, nu vor întâlni nimic de genul acesta. Metodele de meditaţie, pe care le prezentăm aici, provin din cele patru căi clasice: RAJA YOGA, KARMA YOGA, JNANA YOGA şi BHAKTI YOGA, ale căror învăţături sunt reflectate fără niciun fel de degradare a mesajului lor, deşi consideraţiile pe care le-am făcut asupra lor sunt pe înţelesul minţii occidentale şi adaptate tradiţiei ştiinţifice.

Meditaţia este o tradiţie universală, care îşi are originile cu mii de ani înainte de instaurarea civilizaţiei actuale. Ştiinţa meditaţiei a supravieţuit probelor exhaustive şi neîntrerupte, pe măsură ce a trecut din generaţie în generaţie. Dacă această ştiinţă a meditaţiei s-a păstrat în forma ei originală, acest lucru s-a datorat faptului că trăsăturile esenţiale şi cele mai distinctive ale disciplinei Yoga au rămas mereu Toleranţa, Universalitatea şi Simplitatea.

Înăuntrul cadrului ei simplu, sunt depozitate principalele învăţăminte care compun substanţa tuturor religiilor, disciplinelor şi filosofiilor cunoscute. Când cineva înţelege cele patru căi spre meditaţie, devine în stare să descifreze parabolele şi elementele considerate misterioase ale oricărui sistem religios şi filosofic.

Actualmente, au proliferat cărţile care tratează despre „noile realizări ale minţii umane", teorii şi puncte de vedere asupra

meditaţiei; totuşi, numeroşii lor autori sunt ca nişte orbi încercând să-i călăuzească pe alţi orbi, oameni care nu au niciun pic de experienţă care să le autorizeze metodele pe care le preconizează. Aceştia sunt fanaticii înguşti la minte, negustorii de *mantras* şi autentici şarlatani.

Alţii promit câştigarea rapidă a puterilor psihice. Dintr-o altă categorie fac parte propagandiştii spirituali moderni. Printre toţi aceştia, dacă poţi număra pe degete pe cei câţiva Maeştri autentici, care ne conduc în mod cu totul dezinteresat spre Adevăr.

Adevărata meditaţie Yoga constă în eliberarea noastră din ghearele simţurilor şi din capcanele minţii inferioare. Prin definiţie, meditaţia este transcendentală. Totuşi, folosirea acestui cuvânt („transcendental"), nu este cel care corespunde sloganului comercial, ci, dimpotrivă, unul care presupune, pentru frumuseţea meditaţiei, transcenderea (depăşirea) tuturor temerilor, dorinţelor obscure, anxietăţilor şi emoţiilor negative. Cel sau cea care meditează poate atinge o stare de supraconştienţă, în care devin capabili de a se identifica cu Fiinţa Binecuvântată. În această stare transcendentală nu mai există conştiinţa propriei corporalităţi, nici a propriei minţi, nici chiar dualitate. Cel ce cunoaşte se confundă cu obiectul de cunoscut şi cu însuşi procesul cunoaşterii.

Nu există nicio necesitate de a recurge la mistere sau secrete asupra *mantrelor* sau a vreunui tip de meditaţie. Nu există niciun precept spiritual care să interzică comentarea propriei *mantre*.

O *mantră* este o energie mistică, conţinută într-o structură sonoră. Vibraţiile ei afectează direct *chakras*-urile sau centrele de energie ale corpului, liniştind mintea şi conducând la o pace a meditaţiei. În acest volum sunt incluse toate acele *mantras* care sunt adecvate meditaţiei.

Combinaţiile de silabe care au fost vândute în Occident sunt, în mod evident, false. Aceste „*mantras*" (sau mai degrabă pseudo*mantras*) pot conduce la o relaxare profundă, dar nimic mai mult. La fel de bine, se poate proceda cu oricare cuvânt ales la întâmplare sau cu oricare frază, repetate continuu. Orice om poate să-şi regleze pulsul şi respiraţia şi să-şi determine scăderea presiunii sanguine, rămânând culcat sau imobil şi concentrându-se în tic-tac-ul unui ceas sau în picăturile unui robinet.

Viaţa în Occident s-a computerizat, s-a compartimentalizat şi s-a orientat către obţinerea rezultatelor imediate. Dar tradiţia din care

derivă cele patru căi yoghine este de natură integrală, deja în ea se găsesc integrate ştiinţa, religia, filosofia, sociologia şi igienă. La fel, diversele tehnici clasice de meditaţie, care au fost folosite de-a lungul timpului, se bazează pe o disciplină solidă şi pe o practică milenară. Respiraţia adecvată, exerciţiul adecvat, dieta care trebuie şi gândirea pozitivă sunt o bază necesară, pentru a medita cu succes. Aceste teme sunt tratate cu o anumită amănunţime în capitolele următoare, dar, pentru o mai bună înţelegere a lor şi a altor aspecte de Hatha Yoga şi de Raja Yoga, se poate citi cartea mea anterioară: „CARTE DE YOGA".

Dacă acest volum va reuşi să clarifice metodele şi obiectivele meditaţiei, înseamnă că îşi va fi atins scopul propus. Căutarea spirituală este o potecă spinoasă care, în final, trebuie parcursă în singurătate. Propria mea cărare a fost supravegheată şi binecuvântată de către hotărâtă, miloasă şi nesfârşita înţelepciune a Maestrului meu, marele sfânt şi înţelept indian, Sfinţia Sa SRI SWAMI SIVANANDA MAHATAJ, astăzi mort. Dacă prin mine, ca printr-un instrument, ecoul cuvintelor lui şi a discernământului său poate călăuzii paşii căutătorilor spirituali din lumea occidentală şi de oriunde, eu voi fi considerat că misiunea mea pe acest pământ se va fi împlinit.

SWAMI VISHNU DEVANANDA

CAPITOLUL I

DE CE MEDITĂM?

„Fără ajutorul meditaţiei, nu e posibil să atingi cunoaşterea Fiinţei. Fără ajutorul ei, nu poţi intra în Starea Divină. Fără ea, nimeni nu se poate elibera de capcanele minţii, spre a cuceri Nemurirea. Meditaţia este unicul drum real pentru dobândirea libertăţii. E ca o scară misterioasă, care duce de la pământ la Cer, de la eroare la Adevăr, de la obscuritate la Lumină, de la durere la Fericire, de la disperare la Pacea durabilă, de la ignoranţă la Cunoaştere. De la starea de muritor la Nemurire".

SWAMI SIVANANDA:

„Bliss Divine".

Cine sunt eu? Care este scopul existenţei mele? De ce unele

persoane par să ducă o viaţă mai veselă decât altele? De unde vin şi încotro mă duc?

Acestea sunt întrebări clasice, pe care, practic, oricine şi le pune măcar o dată în viaţă. Unii se forţează să afle răspunsurile aproape toată viaţa lor. Alţii îşi încetează căutarea sau, pur şi simplu, lasă întrebările de o parte, fiind absorbiţi de rutina cotidiană sau de trebăluielile zilnice. Dar există alţii care află răspunsurile şi duc o viaţă de plenitudine şi fericire. Sensul vieţii trebuie să-l căutăm, cufundându-ne foarte, foarte profund în noi înşine.

Totuşi, oamenii, distraşi de afacerile vieţii, rareori se reţin un moment de la preocupările lor, pentru a lua cunoştinţă de ceea ce se petrece în interiorul lor. Abia dacă mai sesizează că mintea lor e încontinuu bombardată de percepţiile prin simţuri. Adesea, multe persoane, până nu ajung într-o situaţie critică, de extremă nefericire, nu stau o clipă să gândească ce e cu ele şi ce fac cu viaţa lor.

Meditaţia este practică prin care se prilejuieşte o constantă observare a minţii. Reclamă un timp şi un loc, care să fie utilizate regulat, în scopul de a descoperi acea fântână infinită de înţelepciune, care există în interiorul nostru.

Capitolele următoare vă vor oferi o tratare clară a filosofiei şi tehnicilor meditaţiei şi, să fixăm terminologia folosită, cu privire la acest subiect, pentru a uşura accesul la ceea ce ne-am propus.

Mecanica minţii

Căutarea fericirii, pe care omul preconizează să o găsească, tinde, în mod invariabil, să se îndrepte către obiecte şi întâmplări externe. Mulţi gândesc: „dacă aş putea să-mi cumpăr o maşină…”, sau „dacă aş fi capabil să pun mâna pe postul acela…”, sau „dacă aş trăi în America aş fi fericit…”. Mintea se poate linişti şi poate rămâne paşnică un scurt interval de timp, odată ce a dobândit obiectele dorite, dar, cu timpul, va sfârşi plictisindu-se să se tot joace cu noile jucării şi îşi va începe căutarea de plăceri, în altă parte. Obiectele exterioare eşuează de fiecare dată, în încercarea lor de a aduce fericirea căutată. Cineva poate cuceri noi posesiuni materiale, un post cu mai multă responsabilitate, faimă şi, deci, mai bine plătit, o vilă pe malul mării, dar mintea să vă rămâne mereu aceeaşi.

Autentica satisfacţie derivă din atitudinea faţă de lumea

exterioară şi nu de la obiectele în sine. Toată lumea trece prin momente mai dificile în viaţă, totuşi, se trăieşte mai fericit când obstacolele sunt înfruntate cu o minte senină.

Marele secret constă, deci, în a dobândi control asupra lumii interioare. Mintea conversează tot timpul cu ea însăşi; îşi aminteşte de evenimente trecute, îşi reface istoriile diverselor etape care i s-au părut mai convenabile, face planuri de viitor, dezbate în termeni de pro şi contra asupra cutărei sau cutărei probleme. Reducând în chip metodic acest dialog intern şi focalizând atenţia în obiecte pozitive şi inspiratoare spiritual, se poate începe o înţelegere profundă a mecanismului psihic şi se poate dezvolta o viaţă mai eficientă.

Dar, amintirea este un animal foarte înşelător şi nu e aşa de uşor de domesticit. Există numeroase teorii despre formă în care funcţionează. Totuşi, procesul mental uman continuă să rămână intangibil şi misterios. De ce se află cineva, deseori, sub presiunea aceloraşi probleme şi a aceloraşi frustrări?

Există o voinţă liberă, un liber arbitru, dar numai când se utilizează cu scopul de a distruge tabieturile formate de-a lungul vieţii.

Se spune că trăim într-o societate liberă, dar adevărul este că, fiecare individ este sclavul propriilor lor dorinţi şi emoţii. Ia gândiţi-vă la acel prieten, care fumează şi care ia hotărârea să se lase de acest viciu „mâine". Timp de câţi ani a stat prins în această capcană? El, realmente vrea să se elibereze din ghearele obişnuinţei, dar îi lipseşte controlul minim necesar asupra propriei sale minţi.

Mintea este, în mod sigur, ca un disc. Conţine şanţuri sau impresiuni, numite *saṃskāras* în limba sanscrită. Aceste *saṃskāras* se formează atunci când anumite gânduri, sau *vrittis*-uri, devin o obişnuinţă. Spre exemplu, un om trece prin faţa unei vitrine de patiserie şi vede o prăjitură de ciocolată. În mintea lui survine un *vritti*: „Ce delicioasă! Vreau să mi-o cumpăr imediat!". Dacă ar ignora acest *vritti* şi şi-ar îndrepta atenţia asupra altui lucru, impresiunea nu ar grava un şănţuleţ pe discul minţii, adică o *saṃskāra*; dar, dacă se identifică cu gândul atractiv, îi dă viaţă acestuia în propria lui minte. Şi se formează o nouă impresiune. Cumpără prăjitura şi decide să se desfete după masă. Să presupunem că are drum prin faţa aceleiaşi patiserii, în toate marţile şi joile. De fiecare dată, îşi va aminti de acea delicioasă prăjitură iniţială şi îşi va cumpăra alta. Ceea ce a fost la origine un flash în mintea lui, acum s-a transformat într-o forţă care îi

dirijează viaţa. S-a format un *saṃskāra*.

Saṃskāras-urile nu trebuie să fie în mod necesar negative. Pot exista, în minte, impresiuni care înalţă şi inspiră, altele care tulbură şi deprimă.

Scopul imediat al meditaţiei este acela de a crea şanţuri mentale noi şi pozitive, eradicându-le pe acelea care sunt distructive. E un proces absolut ştiinţific, dar, în acelaşi timp, este un scop spiritual. Nu e suficient să elimini ce e negativ! Trebuie făcute eforturi pentru a cultiva dragostea, compasiunea, spiritul de slujire către ceilalţi, bucuria şi amabilitatea şi toate celelalte calităţi care, nu numai că ne ajută să ducem o viaţă fericită, ci, de asemenea, iradiază către ceilalţi, stimulându-i să facă la fel, cu ei înşişi.

Toată lumea vrea mai binele. La toţi ne-ar place să gândim că suntem perfecţi, dar, în ciuda repetatelor hotărâri, cu toţii ne surprindem, de cele mai multe ori, că suntem mai puţin decât ceea ce ne-ar fi plăcut să fim. Cauza acestei autoiluzionări periculoase este *ahamkara*, care în sanscrită înseamnă ego. Sri Şankara, unul dintre oamenii cei mai înţelepţi ai tuturor timpurilor, a confirmat în cartea sa „Vivekachiudamani”:

„Toate calamităţile omeneşti se datorează ego-ului. Agoniile umanităţii se datorează ego-ului. Dorinţa e cauzată de sclavia ego-ului; nu există duşman mai mare ca ego-ul”.

Această *ahamkara* este cauza întregii sclavituţii şi este obstacolul principal în experimentarea Realităţii interne.

Ego-ul este aspectul autoarogant al minţii. Este cel care separă individul de unitatea lui cu ceilalţi şi cu propria sa natură interioară, susţinând „egoismul”. *Ahamkara* este cel mai uriaş obstacol pentru liniştea minţii, independent de ceea ce indivizii sunt, fie mai buni sau mai răi, au mai multe sau mai puţine bogăţii, mai multă sau mai puţină putere. Formele ei sunt: dorinţa, orgoliul, mânia, decepţia, avariţia, geloziile, desfrâul şi ura.

Este aspectul minţii cel mai greu de controlat, pentru că natura sa este atât de înşelătoare, încât e foarte greu de depăşit.

Prin meditaţie, ne transformăm în spectatori ai propriei noastre minţi. În stadiile iniţiale, nu se poate ajunge mai mult decât la o mărire a propriei înţelegeri de sine, observând cum, ego-ul se afirmă pe sine însuşi în mod constant.

Dar, cu trecerea timpului, jocul lui devine familiar şi meditatorul

preferă, în locul lui, satisfacţia liniştii. Când, până la urmă, ego-ul este supus, energiile pot atunci să se utilizeze într-un mod constructiv, în dezvoltarea personală şi în serviciul celorlalţi.

Puterea gândului

Orice persoană proiectează în jurul ei un anumit tip de vibraţie. Există persoane a căror companie este o autentică plăcere. Par să aibă o anumită *prana* sau energie vitală, pe care o împărtăşesc tuturor. Există, de asemenea, negativii şi deprimaţii, care ne dau impresia că absorb *prana* celorlalte persoane, din preajma lor. Motivul acestui fapt este că, există o anumită putere, pe care o conţine gândul şi care e foarte subtilă, dar foarte puternică. Noi toţi, conştient sau inconştient, trimitem şi recepţionăm gânduri. Acest fapt explică cum unii indivizi pot să aibă experienţe psihologice întâmplătoare. Sunt unii care le numesc coincidenţe, dar nu sunt. Abilitatea de a comunica şi primi gânduri este în mod special dezvoltată la anumite persoane, dotate cu o mare intuiţie.

Orice gând are greutate, formă, mărime, culoare, calitate şi putere. Un meditator experimentat poate vedea toate aceste aspecte în mod direct, cu ajutorul ochiului său interior. De exemplu, un gând spiritual are culoarea galbenă, în timp ce un gând încărcat de mânie şi ură are culoarea roşu închis. Gândul este ca un obiect. În acelaşi mod în care se poate dărui unui prieten un măr şi apoi i se poate lua, tot aşa e posibil să îi oferim cuiva un gând puternic şi apoi să i-l retragem.

Binele şi răul, prietenul şi duşmanul nu sunt decât creaţii ale minţii. Fiecare om crează, cu propria sa imaginaţie, o lume de virtute şi de vicii, de plăcere şi de durere. Aceste calităţi nu provin de la obiectele însele, ci aparţin strict atitudinii mentale interne. Ceea ce pentru unii constituie o bucurie, pentru altul e o nefericire. Gândurile unui om îi controlează acestuia viaţa, îi modelează caracterul, îi deformează destinul şi pot afecta şi persoanele din jur. Când a priceput bine potenţialul cuprins într-un gând, va începe o nouă eră de înflorire spirituală, atât pentru individ, cât şi pentru întreaga umanitate.

Fiinţa

Ce este spiritualitatea? Timpurile care au trecut au fost

considerate ca epoci de decadenţă şi alienare, în care tradiţiile şi religiile antice au fost respinse. Mii de căutători ai „noii ere" au început să experimenteze un întreg evantai de produse chimice şi filosofice. Persistă sentimentul că Adevărul se află undeva pe aproape. Dar unde? Într-o anumită măsură, s-a ajuns la concluzia că era necesar să mărim un pic perspectivele.

În orice societate, religia stabilită conţine practici culturale şi tehnici care au fost transmise din generaţie în generaţie. Dar când mijloacele au început să fie confundate cu scopurile, membrii ei au început să caute în altă parte. Caută o inspiraţie vie, care să aibă un efect practic şi notoriu în vieţile lor zilnice. Atâta timp cât o persoană duce o viaţă spirituală independentă, făcând sau nu parte dintr-o tradiţie instituţionalizată, scopul rămâne acelaşi: dobândirea perfecţiunii interioare, puritatea şi pacea mentală sau autorealizarea.

Există o Putere, o Energie, cu care toate persoanele pot intra în contact. Această forţă inspiră, animă, stimulează şi dă tărie tuturor celor ce caută într-o direcţie pozitivă. Mulţi, totuşi, nu sunt conştienţi de această fântână interioară, sau o interpretează greşit. Sunt ca acei ţărani care, odată ajunşi într-o locuinţă de la oraş, trăiau pe întuneric, pentru că nu ştiau la ce foloseşte butonul acela ciudat înfipt în perete.

Lumina există şi e la îndemâna tuturor. Tot ceea ce trebuie să facem, e să ne conectăm la sursa de curent. Această fântână de înţelepciune e Fiinţa. Fiinţa nu e nici corpul individual, nici mintea, ci acel aspect profund, dinlăuntrul fiecărei persoane care cunoaşte Adevărul.

Ea există în orice creatură şi, totuşi, are o existenţă totodată independentă de acestea. Unii îi spun Dumnezeu, alţii au numit-o Yehova, Allah, Brahma, Conştiinţa Cosmică, Atman, Sfântul Duh sau Mintea Universală.

Numele şi drumurile către Ea sunt nenumărate, dar există o Unică Esenţă, care le impregnează pe toate. E imposibil să înţelegem Fiinţa cu nişte simţuri şi cu o minte limitată! Mintea umană nu poate capta Infinitul şi Eternul, de aceea se foloseşte, deseori, o vizualizare, pentru a ajuta indivizii să se concentreze în Cel Suprem. Creştinii se pot concentra asupra imaginii Crucii sau asupra figurii hristice. Hinduşii o pot face asupra imaginii lui Shiva (care în tradiţia lor reprezintă acea Energie care distruge formele învechite, pentru a pregăti venirea noului, renaşterea unui nou ciclu de viaţă), reprezentat

printr-un enorm ascet, pururi tânăr, meditând pe piscurile himalayene. Cine cunoaşte Absolutul în termeni mai abstracţi, se poate concentra asupra unei flăcări de lumânare, asupra unei *chakra* (sau centru de energie al corpului) sau a sunetului OM. Dar toate acestea nu sunt decât impresii parţiale de Adevăr.

Să ne imaginăm un om de ştiinţă cu calificare înaltă. Cunoaşte diverse teorii matematice, ştie cât de enorm e spaţiul şi cât de infim atomul, ca şi diferenţa dintre viaţă şi moarte. Poate explica toate acestea în detaliu şi exact. Dar cunoaşterea lui este exclusiv teoretică. Nu există o formă în care să se poată defini şi descrie ceea ce este nelimitat. Cunoaşterea Absolută nu se poate dobândi decât prin intermediul unei experienţe directe şi nu cu ajutorul intelectului sau al simţurilor.

Practica prelungită a meditaţiei cuminţeşte tendinţele exteriorizatoare ale minţii, dezvoltă intuiţia şi atinge această infimă parte din Cel Suprem, care zace înăuntrul nostru.

Karma şi reîncarnarea

Meditaţia activează imensul potenţial al omului. Oprind continuele agitaţii ale minţii şi învăţând-o pe aceasta să-şi focalizeze puterea de concentrare, se poate dobândi un control asupra ei. A lua cunoştinţă de propriile noastre gânduri contribuie la dezvoltarea puterii de transmitere a acestora către ceilalţi. E nevoie, totuşi, să fim foarte atenţi să emitem numai energie pozitivă, vibrantă, amabilă şi reverenţioasă. Ca să înţelegeţi de ce e nevoie de o asemenea precauţie în emiterea gândurilor, trebuie să trecem în revistă problema *karmei* şi a ideii de reîncarnare.

Există o lege fizică ce stabileşte că „orice acţiune provoacă o reacţie opusă, de aceeaşi intensitate". Iisus învăţa: „Faceţi celorlalţi tot ce aţi dori ca aceştia să facă pentru voi". Ambele principii sunt exprimate în legea *karmei* sau a cauzei şi efectului. Această lege acţionează ca un bumerang. Orice gând sau faptă, care provine de la o persoană, se întoarce mereu la aceasta. O persoană veselă şi generoasă obţine imediat în jurul ei un răspuns de simpatie şi dragoste. Egoistul, dimpotrivă, e automat respins de ceilalţi, până când va învăţa să elimine din el această trăsătură negativă. Aşa e legea! Reacţiunile *karmice* nu se produc într-un mod imediat. Deseori, lecţiile nu se

învaţă cu uşurinţă şi atitudinile negative se pot prelungi timp de mulţi ani. O singură viaţă nu este suficientă pentru a atinge Perfecţiunea. Toate persoanele se reîncarnează de mai multe ori. Acesta este motivul aparentei inegalităţi între indivizi. Unii sunt săraci, iar alţii sunt bogaţi. Unii sunt veseli, iar alţii sunt trişti. Unii sunt sănătoşi, iar alţii sunt bolnavi. Cauza acestor discrepanţe nu trebuie căutată în vreun destin crud sau într-un Dumnezeu indiferent la soarta oamenilor, ci în *propria karmă*.

Acum se poate pricepe de ce nimeni nu trebuie să se lase înşelat de fakiri sau de negustorii de *mantre* magice şi de reţete de Iluminare instantanee. Aceşti falşi *Guru*, care preconizează o realizare imediată a Adevărului Absolut, în final, nu aduc decât o şi mai mare decepţie, pentru că fiecare om trebuie să înfrunte, mai devreme sau mai târziu, efectele propriilor lui fapte.

Viaţa fiecăruia este propria lui responsabilitate. A invoca dificultăţile sau circumstanţele nefericite, a da vina pe părinţi, că le-a lipsit o psihologie adecvată pentru educarea voastră, înseamnă a ocoli abil problema. Numai şi numai când vom înţelege că suntem prizonieri în propria noastră plasă şi când vom începe să ne spiritualizăm vieţile, vom putea rupe roata naşterilor şi a morţilor noastre şi vom găsi pacea în uniunea cu Fiinţa.

Reîncarnarea nu este o credinţă exclusiv orientală. E un fapt de viaţă, la care se referă, într-o formă sau alta, aproape toate principalele religii şi filosofii mistice. Investigaţiile au dat la iveală că era o doctrină deja acceptată, mai puţin în anumite religii, în epoca lui Iisus şi este încă o parte integrantă a credinţelor anumitor secte iudaice.

Biblia nu conţine niciun fel de condamnare a principiului reîncarnării. Dimpotrivă, când Hristos a fost întrebat când se va întoarce Ilie, a răspuns că Ilie s-a întors, referindu-se la Ioan Botezătorul. Origene, care aparţine primei Biserici Creştine Greceşti, a scris exact despre preexistenţa sufletului şi acest concept a fost fundamental acceptat de Biserică până în sec. IV, după Hristos. Mai recent, Papa Pius XII l-a numit pe Origene, doctor al Bisericii Universale, prilej cu care îndemna, dacă nu la acceptarea, măcar la tolerarea învăţăturilor lui.

Dar reîncarnarea nu este numai un principiu abstract. Toată lumea a experimentat memoriile vieţilor trecute, într-un moment sau altul al existenţei. Sunt acele persoane, acele locuri, acele situaţii, pe

care avem impresia că le-am mai văzut şi altă dată, deşi luăm contact cu ele pentru prima oară în viaţă. Nu e chiar aşa de rară senzaţia, umblând sau vorbind cu un necunoscut, că experimentăm un misterios sentiment de familiaritate. Asta pentru că e vorba de o persoană cunoscută în vieţile anterioare. La fel putem spune şi despre anumite locuri. În anumite ocazii, cineva se trezeşte din vis, parându-i extrem de familiar, deşi nu are nicio legătură cu viaţa sau cu ambianţa din jur.

E vorba de un segment din viaţa trecută, care a apărut la suprafaţa minţii, ca să ajute *karma* prezentă.

Ce legătură are Yoga cu toate acestea?

Există multe metode de a elimina incertitudinile *karmice*. Cu ajutorul diverselor tehnici meditative, ajungem să înţelegem cum operează mintea şi, în acest fel, se începe un proces de creştere spirituală. Tehnicile specifice utilizate depind de natura fiecărui individ. În „Yoga", care în sanscrită înseamnă „uniune", există patru căi principale. Raja Yoga, care e un sistem psihologic, bazat pe concentrare şi meditaţie. Karma Yoga constă în eliminarea ego-ului şi a ataşamentului, prin slujirea dezinteresată a celorlalţi. Juana Yoga este o metodă, în care este folosit intelectul, pentru negarea supunerii faţă de lumea materială. Bhakti Yoga este calea uniunii cu Divinul, prin conversiunea emoţiilor în devoţiune.

Mai există, de asemenea, şi alte forme de Yoga. Între ele, Hatha Yoga, care e, în realitate, un aspect din Raja Yoga, operând cu energiile corpului astral, prin intermediul exerciţiilor, posturilor fizice şi a meditaţiei asupra lui *Kundalini*. În acest sistem, meditatorul se concentrează într-un sunet *sanskiri* specific, cu scopul de a linişti mintea şi a trezi energia pozitivă.

Se spune că multe sunt căile, dar Adevărul, unul singur. Fiecare individ trebuie să-şi urmeze propriul drum către uniunea cu Izvorul Originar. Trebuie să avertizăm, totuşi, că a te concentra excesiv numai asupra unei singure forme de Yoga este un fapt care poate duce la dezechilibru, inclusiv la fanatism. Pentru a duce la bun sfârşit un progres stabil şi consistent, meditatorul trebuie să îşi aleagă calea ce i se pare cea mai dragă, dar mereu ajutându-se de tehnicile şi înţelepciunea celorlalte metode. Echilibrul nu se poate menţine, decât printr-o sinteză a tuturor căilor Yoga.

A medita în ritm regulat determină mintea să devină din ce în ce mai clară, iar motivele, din ce în ce mai pure. Subconştientul eliberează o cunoaştere ascunsă, care permite înţelegerea formelor în care fiecare se ataşează de sine însuşi, prin tabieturile şi obişnuinţele zilnice. Amplificând în noi conştiinţa Universului şi schimbând propria noastră relaţie cu ea, ego-ul începe să se dilueze lent. La urmă, forţele superconştiente sau intuitive se eliberează, dând loc unei vieţi de înţelepciune şi pace.

CAPITOLUL II

PRINCIPII DE BAZĂ ALE MEDITAŢIEI

„O, tu ce aspiri spre Yoga! Luptă din răsputeri. Fă eforturi sincere. Meditează regulat şi sistematic. Nu lăsa să treacă nici o singură zi, fără meditaţie. Astfel, se va produce o mare pierdere, dacă leneveşti. Gata cu vorbăria! Termină cu discuţiile, cu dezbaterile înflăcărate… Retrage-te într-un loc singuratic. Închide ochii. Meditează profund şi calm. Distruge fantasmele, gândurile vagabonde, capriciile, dorinţele obscure, atunci când acestea survin la suprafaţa minţii. Reabsoarbe în interior fluctuaţiile minţii, care tind spre exterior, fixează-ţi mintea în Cel Suprem. Acum, meditaţia va fi profundă şi intensă. Nu deschide ochii. Nu te mişca. Scufundă-te în profunzimile inimii tale şi bucură-te de linişte”.

SWAMI SIVANANDA:

„Concentrare şi meditaţie”.

Multe s-au spus şi s-au scris despre meditaţie, dar, ca să ajungi să cunoşti cu adevărat esenţa ei, este necesară o muncă de ani de zile. Meditaţia nu se poate învăţa, cum nici să dormi nu poţi învăţa. Se poate face rost de o locuinţă magnifică, cu aer condiţionat, de un pat mare şi confortabil, de o ambianţă de un calm desăvârşit, dar, cu toate acestea, somnul nu se lasă chemat. Nu există nicio tehnică de a adormi. Somnul *survine*. În acelaşi fel, meditaţia se produce prin sine însăşi. Aţi însenina mintea şi a intra în starea de linişte profundă, acest lucru necesită o practică zilnică; totuşi, nu e puţin lucru să ajungi să aşezi piatra de temelie, care va asigura mai târziu succesul meditaţiei.

Înainte de a începe meditaţia, trebuie să dispunem, mai întâi, de

o ambianţă şi de o atitudine adecvate. Locul în care cineva doreşte să mediteze, momentul în care o face, sănătatea fizică şi mentală, toate aceste condiţii trebuie să prilejuiască *introspecţia*. Multe din obstacolele cele mai dificile dispar, dacă se crează o ambianţă favorabilă meditaţiei.

Ghid pentru meditaţie

Observaţiile următoare cuprind sfaturi practice, care se referă la tehnici fundamentale şi la nivelele meditaţiei Yoga. Sunt utile oricărui începător, dar, în acelaşi timp, chiar cel mai experimentat meditator ar fi bine să şi le revizuiască şi să le rememoreze.

1. De o mare importanţă în practicarea meditaţiei Yoga sunt consecvenţa, locul şi ora. Regularitatea cu care se practică meditaţia, condiţionează mintea cu un anumit ritm şi îi reduce acesteia activităţile. Uneori, aşezându-ne în postură (*asana*), ca să ne concentrăm, este foarte dificil să ne focalizăm mintea, care tinde să se zbenguie dintr-un loc în altul, de la un gând la altul.

La fel cum un reflex condiţionat este un răspuns la un stimul extern prestabilit, în acelaşi mod, mintea poate ajunge la cumineţenie destul de rapid, atunci când locul şi ora practicării meditaţiei s-au stabilit exact şi s-au respectat cu strictețe.

2. Momentele cele mai prielnice meditaţiei sunt dimineaţa devreme, înainte de răsăritul soarelui, atunci când atmosfera este încărcată de o forţă spirituală specială. Ora preferată de Maeştri yoghini este *brahmamuhurta* (ora apariţiei creaţiei lui Brahma), adică între ora patru şi ora şase dimineaţa. Între aceste ore liniştite, după somn, mintea este foarte clară şi încă nu agitată de activităţile zilei.

Proaspătă, eliberată de orice tracasare zilnică, lumească, mintea poate fi uşor modelată, iar concentrarea se poate produce fără efort.

Dacă nu ne vine la îndemână să practicăm meditaţia la aceste ore matinale, putem alege un alt moment, în care mintea să nu fie răpită de activitatea cotidiană, să se afle, deci, într-o perioadă când este predispusă la calm. Cel mai important lucru este regularitatea.

3. Rezervă-ţi o cameră pentru meditaţie. Dacă acest lucru nu este posibil, separă măcar, printr-un soi de cortină sau paravan, un colţ de cameră, de restul spaţiului, şi nu permite, apoi, nimănui să intre acolo. Acest loc trebuie utilizat numai şi numai de tine, pentru

meditaţie şi trebuie să fie lăsat liber de alte vibraţii şi asociaţii mentale străine. Toate dimineţile şi toate după-amiezile ar trebui să arzi tămâie în acest loc. Punctul din centrul acestui spaţiu special pe care l-ai consacrat meditaţiei, trebuie să fie ocupat de imaginea zeităţii preferate sau de o anumită figură inspiratoare. În faţa ei, te vei aşeza să meditezi.

Pe măsură ce vei continua meditaţia, vibraţiile puternice emise de tine în timpul meditaţiei se vor răspândi în jur. În şase luni vei putea simţi foarte acut pacea şi puritatea atmosferică în locul de meditaţie, care va degaja o aură magnetică. În momentele tale de tensiune, te vei putea aşeza aici, repetând propria ta *mantră*, timp de o jumătate de oră. Vei ajunge să experimentezi astfel, o stare specială de uşurătate a minţii şi a corpului, o senzaţie plenară de bunăstare interioară.

4. Când te vei aşeza în postura meditativă, să o faci orientându-te către punctul cardinal nord sau către punctul cardinal est; astfel, vei putea beneficia de vibraţiile magnetice favorabile. Postura aleasă de tine să fie stabilă şi, totodată, confortabilă, cu coloana verticală, dreaptă şi cu umerii drepţi, dar nu încordaţi. O astfel de poziţionare a corpului în spaţiu va contribui la liniştea minţii, va stimula concentrarea rapidă şi, ceea ce e mult mai important, va permite curentului psihic (*Kundalini*) să curgă fără piedici, de la baza coloanei dorsale (de la nadă), până în creştetul capului.

Nu este neapărat nevoie să te aşezi în *Padmasana*, clasica postură a lotusului. Orice altă postură confortabilă, cu picioarele încrucişate, îţi poate folosi la fel de bine. Acest lucru asigură un fundament sigur pentru corp şi formează un circuit triunghiular pentru fluxul de energie stimulat prin concentrare şi meditaţie, flux care trebuie restrâns şi nu dispersat în toate direcţiile. Metabolismul, undele cerebrale şi respiraţia vor descreşte gradual, pe măsură ce concentraţia va fi şi mai profundă.

5. Înainte de a începe meditaţia, porunceşte minţii tale să rămână liniştită pe timpul unei anumite perioade de timp. Uită trecutul, prezentul şi viitorul.

6. Reglează-ţi în mod conştient respiraţia. Începe cu cinci minute de respiraţie abdominală profundă, ca să oxigenezi creierul. Apoi, în mod treptat, redu intensitatea respiraţiei, până când aceasta devine aproape imperceptibilă.

7. Respiră ritmic. Inspiră trei secunde şi expiră tot trei secunde. Reglarea respiraţiei conduce la stăpânirea pranei, care este energie vitală. Dacă se utilizează o *mantră*, este necesar ca rostirea ei să o coordonăm în funcţie de ritmul respiraţiei.

8. La început, lasă-ţi mintea să hoinărească în voie, va colinda de la un gând la altul, dar, în final, se va concentra, acumulând *prana*.

9. Nu îţi forţa mintea să se calmeze. Acest fapt ar putea produce unde cerebrale în plus, care nu vor face altceva decât să afecteze negativ meditaţia. Dacă mintea persistă în activităţile ei necontrolate, detaşează-te pur şi simplu de ea şi observă-i mişcarea, ca şi cum ai sta să ţi se prezinte un film. Se va linişti treptat.

10. Alege un punct focal, în care mintea, precum o pasăre care doreşte să-şi tragă sufletul după zbor, poate să se odihnească, atunci când oboseşte. Aceia care sunt tipi predominant intelectuali, trebuie să vizualizeze obiectul concentrării între ambele sprâncene. Cei care posedă naturi mai emoţionale, ar trebui să se concentreze în plexul cardiac, în centrul pieptului. Odată ales punctul de concentrare, să nu îl mai schimbi niciodată.

11. Concentrează-te asupra unui obiect sau simbol mental, care simţi că te inspiră şi vizualizează-l în punctul de concentrare. Dacă utilizezi o *mantră*, repet-o mental şi coordonează respiraţia cu repetiţia ei. Cine nu deţine o *mantră* personală, poate repeta *OM*. Cei care preferă o zeitate personalizată pot citi capitolele cu privire la *mantra* sau pot repeta *Ram* sau *Shiam*. Deşi repetiţia mentală este mai puternică, *mantra* se poate repeta, de asemenea, cu voce ridicată, mai ales când, în timpul meditaţiei, există tendinţă spre adormire. Să nu schimbi niciodată *mantra* care ţi-e specifică ţie şi care simţi că te exprimă integral.

12. Repetarea *mantrei* te va conduce la un Gând Pur, în care vibraţia sunetului se uneşte şi se confundă cu vibraţia gândului şi astfel, dispare conştiinţa semnificatului. Repetiţia vocală progresează, prin intermediul repetiţiei mentale, până se declanşează un soi de limbaj telepatic şi, de aici, se face un prim pas către gândirea pură sau transcendentală, cum i se mai spune.

Aceasta reprezintă un stadiu subtil de bucurie transcendentală, în care mai este încă prezentă conştiinţa dualităţii, adică conştiinţa diferenţei între subiectul care cunoaşte şi obiectul cunoscut.

13. Odată cu practica, dispare până la urmă şi conştiinţa

dualităţii şi se poate atinge *SAMĀDHI* sau stadiul de supraconştiinţă. Nu te impacienta, va mai trece mult timp până să ajungi aici.

14. Pe timpul experimentării stării de *SAMĀDHI*, cel care este pacientul ei direct rămâne într-o stare de beatitudine, provenită din senzaţia de plenaritate, pe care o provoacă faptul că Cel Ce Cunoaşte, Cunoaşterea însăşi, ca proces şi Obiectul de Cunoscut se contopesc şi fac Una. Acesta ar fi stadiul de supraconştiinţă experimentat, şi cu greu descris de misticii tuturor credinţelor şi tuturor religiilor.

15. Începi practica meditaţiei, consacrându-i o perioadă de douăzeci de minute iniţial şi, apoi, încearcă să o măreşti până la o oră. Dacă corpul tău va fi confruntat ocazional cu tremurături, anchiloze sau cârcei, încearcă să rezişti, să le controlezi şi să menţii energia internalizată, să nu o laşi să se risipească.

Sănătatea şi importanţa ei pentru practica meditaţiei

Pentru o dezvoltare plenară a corpului uman este necesar un corp sănătos. Este o condiţie esenţială. Dacă maşinăria fizică nu se află în bune condiţii de funcţionare, nu poate fi un instrument adecvat pentru activitatea cotidiană, pentru meditaţie şi pentru ajutor acordat celorlalţi. Unii gândesc eronat că, un yoghin trebuie să reflecte gradul de austeritate la care a ajuns, printr-o figură scheletică, printr-un aer anemic, prin nişte obraji galbeni şi extrem de supţi. Dar, în realitate, austerităţile excesive indică, mai mult, o preocupare nemăsurată pentru corp.

Alţii gândesc, în schimb, că cei care urmează o disciplină spirituală nu ar trebui să se preocupe de corp, pentru că energiile acestuia se dirijează către scopuri mult mai elevate. Ambele sunt puncte de vedere extremiste, deşi viaţa ne cere în ansamblul ei să păstrăm un echilibru.

Imperativele clare în direcţia practicării meditaţiei sunt exerciţiul adecvat, respiraţia adecvată, relaxare adecvată, dietă adecvată şi gândire pozitivă. Pentru evitarea oricăror distracţii ale minţii, sunt necesare un corp şi un psihic în stare de sănătate perfectă, pentru că, în cazul unor supărări de ordin fizic său emoţional, meditaţia nu poate fi posibilă. Considerăm că fiecare aspect din cele menţionate mai sus este foarte important, pentru că poate conduce la o existenţă sănătoasă, dinamică şi integrală. De aceea, o să le analizăm

pe rând.

Exerciţiul adecvat nu consistă în dezvoltarea exagerată a muşchilor, nici într-o serie de eforturi extenuante, pentru a reduce greutatea care, datorită unei incorecte maniere de trai, s-a acumulat nepermis de mult în anumite părţi ale corpului. Întregul sistem fizic, atât cel extern cât şi cel intern, trebuie menţinut constant la un tonus bun. Acesta este şi scopul exerciţiilor Yoga şi al *asanelor* propuse, care se mai numesc şi posturi; aceste *asanas* consistă într-o întindere sistematică a diferitelor grupe de muşchi şi nu într-o contractare a lor, ca în culturism. Efectele produse de practicarea *asanelor* sunt tonificarea musculară, eliminarea tensiunilor şi reglarea circulaţiei sanguine, dietă şi asimilare excelente. Corpul îşi conservă, prin practicarea *asanelor*, flexibilitatea sa şi, în acelaşi timp, se prilejuieşte un teren pozitiv pentru concentrare şi seninătate.

Respiraţia yoghină se numeşte *prāṇāyāma*, ceea ce înseamnă, tradus din sanscrită, control al energiei vitale. Fiecare din noi ar putea trăi o bună perioadă de timp fără mâncare, fără apă, fără lumina soarelui şi fără somn, dar corpul nu poate supravieţui fără oxigen mai mult de câteva minute. *Prana*, forţa vitală sau energia corpului, este cea care marchează diferenţa între viaţă şi moarte, iar izvorul ei principal este respiraţia. Cantitatea şi calitatea aerului, ca şi ritmul respiraţiei, exercită un efect direct asupra creierului şi a funcţiunilor sale. *Prana* reprezintă încă un câmp deschis cercetărilor ştiinţifice occidentale, care abia şi-au început investigaţiile. Există anumite *pranayamas* sau exerciţii de respiraţie, care sporesc cantitatea de energie a corpului, curăţă plămânii, scad nevoia de somn, calmează nervii, liniştesc mintea, încălzesc sau răcoresc sistemul fizic şi, mai ales, contribuie la trezirea lui *Kundalini*, energia spirituală conţinută în corp. O *relaxare adecvată* este, de asemenea, necesară pentru a menţine sănătatea fizică, mentală şi spirituală. *Asanele* şi *prāṇāyāma*, menţionate mai sus, includ tehnici speciale de relaxare. Aceste tehnici ajută la conservarea şi la utilizarea eficace a energiilor conţinute în corp.

Multe persoane gândesc că relaxarea ar consta în căutarea, departe de casă, a vreunui loc exotic, acolo unde mintea va putea fi bombardată în voie de tot felul de stimulente, sedative şi de toată gama de veninuri delicioase. Nu e deloc de mirare că putem auzi comentarii de tipul: „Doresc să îmi termin vacanţa şi să mă întorc

acasă, să mă odihnesc!". Autentica relaxare consistă în eliminarea stimulilor vizuali, gastronomici, etc. Şi a sincroniza mintea cu conştiinţa internă.

Ca o maşină puternică şi bine construită, corpul fizic şi mentalul omului pot rezista anumitor abuzuri, înainte de a manifesta simptome clare de protest. Din nefericire, Occidentul s-a transformat. A devenit aici o practică comună şi considerată ca firească, ignorarea normelor de bază ale sănătăţii. O pilulă acum, un medicament mai încolo, care nu fac altceva decât să uşureze durerea sau simptomele bolilor, nu să le şi vindece definitiv, au devenit sursele „sigure" de bunăstare. Adevărul stă cu totul altfel. Durerea resimţită de corp este un semnal avertizor, ca beculeţul roşu în tabloul de bord al unui automobil. A lua cutare sau cutare amestec chimic, ca să aline simptomele, e ca şi cum ai utiliza un ciocan ca să spargi beculeţul roşu, care îţi deranjează privirea. Probleme nu se rezolvă, însă, aşa. Dimpotrivă, cu cât par mai utile, cu atât agravează situaţia. Multe din produsele chimice care sunt îngurgitate de populaţie, nu aduc niciun beneficiu real corpului şi, mai mult, se acumulează în sistemul fizic. Aceste medicamente se combină cu aditivii pe care îi conţin alimentele. Rezultatul este o înveninare a sistemului, iar efectele pot dura ani de zile.

Omul de abia începe să devină conştient de cantitatea de boli pe care o societate avansată tehnologic le poate aduce cu sine. Acest fapt nu implică neapărat că medicina modernă nu ar trebui să fie necesară, dar, adeseori, lumea consideră că doctorii cunosc în chip absolut toate problemele de sănătate umană. Multe consultaţii pe la medici şi psihiatrii ar putea fi eliminate, dacă s-ar respecta normele unei vieţi sănătoase.

Majoritatea bolilor ar putea fi evitate dacă s-ar ţine cont de importanţa, pentru minte şi corp, a următoarelor principii fundamentale: 1) exerciţiu adecvat, 2) respiraţie adecvată, 3) relaxare adecvată, aceste trei stadii fiind incluse în Hatha Yoga. Acum să examinăm ceilalţi paşi rămaşi: 4) dietă adecvată şi 5) gândire pozitivă şi meditaţie.

O dietă paşnică

Eficacitatea funcţionării creierului este direct legată de ceea ce intră în corp prin alimentaţie. Studii recente au demonstrat că anumiţi

coloranţi din produsele alimentare (în special, cei de culoare roşie) provoacă hiperaciditate la copii şi zahărul alb, rafinat, poate cauza insensibilitate emoţională. Acestea sunt numai două exemple de substanţe care adesea, se consumă neglijent, ignorându-se efectele pe care le pot produce asupra corpului şi a minţii.

O persoană, care şi-a stabilit un program regulat de meditaţie, trebuie să fie în mod special conştient de influenţa acestor substanţe, pentru că, numai consumul pe o singură zi, poate afecta calitatea procesului meditativ. O dietă lejeră este optimă pentru cei ce doresc să mediteze Yoga. Acest lucru nu înseamnă neapărat că mâncarea nu trebuie să fie gustoasă, apetisantă, ci că aceasta trebuie să fie preparată eliminând acele elemente care tulbură mintea umană şi fac foarte dificil procesul interior de control al gândurilor.

Există alte elemente şi substanţe care amorţesc gândirea şi o cufundă într-o stare de somnolenţă, împiedicând concentrarea minţii. Exemplu de substanţe nocive: produse semigătite, grele şi uleioase şi, evident, alcoolul. Marijuana sau ţigările simple chiar, deşi nu sunt alimente, intră în această categorie a substanţelor nocive.

De bună seamă, o parte însemnată din articolele menţionate mai sus se află pe lista de preferinţe şi gusturi rafinate a majorităţii populaţiei. Nu putem spera ca toată lumea să fie în stare să ducă la bun sfârşit procesul necesar de schimbare radicală şi imediată a dietei, dar acei care sunt sinceri doritori să o facă pentru meditaţie, trebuie să înceapă prin eliminarea cărnii şi a ţigărilor (Hatha Yoga îi poate ajuta în acest sens). Dacă obiectivele vor fi trasate cu claritate, multe obişnuinţe nocive vor dispărea cu vremea, de la sine, datorită pur şi simplu, schimbării de atitudine a conştiinţei, ca urmare a meditaţiei.

Ar trebui să ne preocupăm de meditaţie Yoga încă de la grija pentru ceea ce cumpărăm şi gătim, în vederea consumului alimentar. Cu asta trebuie început, nu cu filosofii savante. Există multe alimente naturale uşor de preparat şi altele, cum sunt fructele proaspete sau uscate, care se găsesc mult mai uşor decât caramelele sau martihi. Cumpăraţi fructe şi vegetale. Citiţi totdeauna lista cu ingredientele înscrise pe pachete şi evitaţi, pe cât vă e cu putinţă, acele produse care conţin aditivi, precum şi semipreparatele grase. Vizitaţi mai des, dacă cunoaşteţi aşa ceva, magazinele cu produse dietetice. Faceţi rost de ceva cărţi, în care se tratează despre nutriţie şi dieta vegetariană.

Dacă vă menţineţi câteva luni în acest ritm, se va produce o

schimbare uimitor de pozitivă cu organismul dumneavoastră.

Acum câteva zeci de ani, vegetarianismul era, într-un anume sens, o practică marginală şi ciudată. Era privită cu o anume curiozitate, iar vegetarienii îi intrigau pe gurmanzi. Astăzi, situaţia s-a schimbat. Chiar şi în cele mai mici orăşele, în provincii, găseşti magazine cu produse dietetice şi restaurante vegetariene. Există o convingere comună, în continuă creştere, că sănătatea noastră este afectată de ceea ce mâncam zilnic. Aproape toate bolile pot fi vindecate prin schimbarea dietei sau chiar printr-o scurtă perioadă de post, fără niciun fel de meditaţie. Şi acest fapt se referă nu numai la dezordinile de ordin fizic, ci şi la cele mentale.

Este de o importanţă covârşitoare ca femeile gravide să ia cunoştinţă de faptul că, adesea, se ivesc probleme pe timpul sarcinii, pentru că nu au luat seamă la efectele dietei asupra fătului în plină dezvoltare, aflat în uterul lor. Contrar a ceea ce se gândeşte în mod comun, nu vegetarienii sunt cei care nu îngurgitează suficiente proteine, ci cei care sunt carnivori ingerează proteine în exces. Proteină animală conţine o concentraţie mărită de acid uric, care este un compus al nitrogenului, ceva asemănător cu amoniacul. Nu este solubil în apă şi ficatul nu se poate dispersa de el. În acest fel, deşi se elimină o mică porţie, majoritatea părţii de acid uric se depozitează în articulaţii. Rezultatul acestei acumulări este cunoscut ca artrită.

În Occident, se consumă cea mai mare cantitate de carne de pe glob. Vinovat de aceste boli este colesterolul, care tot atât de puţin poate fi eliminat de către corpul uman şi care formează adevărate depozite de grăsimi în artere, îngroşând pereţii acestora, până într-atât încât circulaţia sângelui poate fi chiar blocată. Unii gândesc că problema colesterolului se soluţionează, dacă înlocuim untul cu margarină. Principalul producător de colesterol, totuşi, nu îl constituie untul consumat ocazional, care însoţeşte fiecare mic dejun, ci sutele de kilograme de carne consumate anual de om. Bolile de inimă, arterioscleroza şi artritele sunt boli comune, dar cea mai mare teamă o inspiră occidentalilor cancerul. S-au descoperit multe substanţe care provoacă cancerul la animale. Deşi rezultatele cu privire la oameni par să indice că o cantitate consumată de individul mediu este insuficientă pentru a cauza cancerul, totuşi, ceea ce s-a arătat, este că acumularea de substanţe de acest gen pe parcursul anilor POATE, ÎNTR-ADEVĂR, să îl provoace. Care sunt substanţele nocive? Animalelor, în crescătorii,

li se administrează, sub formă de injecţii, numeroase produse chimice; acest lucru, cu scopul de a le face să crească mai repede în greutate şi, astfel, pentru a obţine venituri mai mari. Când animalul ajunge la măcelărie, carnea lui conţine deja, printre alte produse chimice, nitraţi, coloranţi, hormoni artificiali şi, inclusiv, arsenic. Aceste substanţe, împreună cu alţi aditivi consumaţi de membrii unei societăţi industrializate, se adună în corp şi se acumulează în ţesuturi. Cancerul începe când celulele reacţionează în faţa cantităţii excesive de toxine, reproducându-se într-un ritm necontrolat.

Dar dincolo de ororile provocate de industria preparării cărnii, există alte motive de interes fizic şi spiritual, care ne îndeamnă să nu consumăm carnea. Unul din aceste motive este de ordin strict economic: este de patru ori mai mare cantitatea de cereale pe care o folosim la creşterea unor animale, decât cea pe care ar consuma-o zilnic omul. Această problemă ne conduce la o problemă de etică socială şi se referă la repartiţia judicioasă a rezervelor noastre de alimentaţie şi pentru cei mai săraci dintre noi. Plantele îşi constituie izvorul originar, dar dieta lor este şi mai economică în privinţa costului şi a unei utilizări mai bune a resurselor existente în lume.

De asemenea, este demn de ţinut minte că sistemul digestiv al omului nu este cel al unui carnivor. Dinţii lui sunt adecvaţi ruperii şi fărâmiţării de vegetale şi nu pentru hărtănirea bucăţilor de carne; tocmai de aceea, omul prepară, găteşte sau fierbe carnea. Din punct de vedere al proporţiilor, ficatul uman este mai mic decât cel al animalelor carnivore şi nu e capabil să filtreze veninurile conţinute în carnea animală. La fel, intestinul, care este scurt la animalele carnivore, cu scopul de a expulza imediat substanţele toxice ale corpului, este mai lung la om, ca la toate animalele vegetariene.

Pentru yoghini, totuşi, principalul motiv ca să nu mănânce carne îl constituie preceptul religios pe baza *ahimsa* sau imperativul non-violenţei „Să nu ucizi fiinţă vie”. Animalele au sentimente şi conştiinţă, la fel ca şi fiinţele umane. În India mea natală, vacile sunt tratate cu mare respect, pentru preţioasele servicii aduse oamenilor. Muncesc câmpul, dau lapte şi toate produsele derivate din acesta, inclusiv excrementele lor, care sunt folosite ca combustibil sau la construcţia de case. Pe un gospodar hindus nu o să-l vezi niciodată mâncându-şi propria lui vacă.

Să nu ne îndoim de adevărul: „suntem ceea ce mâncam”. O parte

subtilă din ceea ce consumăm se transformă în conştiinţă. Animalele trăiesc, mănâncă, dorm şi procrează. Altitudinea conştiinţei lor nu este superioară acestor funcţiuni simple. Vibraţiile unei plante sunt mult mai subtile şi acei ce schimbă o dietă carnivoră cu una vegetariană experimentează corespondentul rafinat al conştiinţei, care uşurează meditaţia. Cu cât mai pură o să fie dieta, cu atât mai uşor se va putea controla mintea.

În sfârşit, odată cu trecerea timpului şi cu o practică îndelungată, succesul în meditaţie este ca şi asigurat.

Karma Yoga

Meditaţia este o continuă dezhipnotizare de propria identificare cu corpul, mintea, numele şi forma. Începe cu viaţa de zi cu zi. Dacă cineva nu este capabil să se deconecteze de la activităţile cotidiene, aceste activităţi, ele însele, vor continua să agite mintea, chiar dacă corpul ar rămâne imobil sau aşezat în vreo poziţie comodă. Ochii pot sta închişi, mâinile împreunate şi picioarele încrucişate, dar mintea nu se va fixa şi va continua să reprezinte rolul său şi să se identifice cu jocul mental. Activitate sau inactivitate fizică, sunt una şi acelaşi lucru, pentru că mintea îşi îndeplineşte rolul în toate circumstanţele. Pentru a putea să se aşeze să mediteze, mintea trebuie să se deconecteze şi să se sustragă de la preocupările cotidiene. Primul pas este Karma Yoga, sau serviciul dezinteresat. Fundamentul pe care se întemeiază meditaţia este chiar Karma Yoga. Fără ea nu este posibilă meditaţia. Prin intermediul slujirii către ceilalţi, fără aşteptarea unor câştiguri personale, se pune în practică, de asemenea, o gândire pozitivă.

Un adevărat Karma yoghin meditează în mod constant. Când îi ajută pe ceilalţi, atitudinea sa este: „Doamne, stau şi muncesc, adorându-Te şi servindu-Te pe Tine, prin intermediul acestei persoane particulare. Îţi mulţumesc că mi-ai scos în cale o astfel de ocazie!”

Tot Karma yoghinul este acela care se reţine de a trece în cont propriu efectul unei acţiuni, fie bună sau rea. În timp ce munceşte în bucătărie, se roagă în templu, taie iarba, Karma yoghinul nu se identifică cu acţiunea lui şi consideră că munca sa este numai o formă de a ajunge la Cel Suprem. Cu ajutorul serviciului dezinteresat, se ajunge la detaşare.

Meditaţia nu e posibilă, până nu s-a dobândit starea de

renunţare la orice ataşament emoţional, pentru orice rezultat al muncii efectuate. Pe măsură ce creşte gradul de detaşare, ne devine din ce în ce mai uşor disocierea de propriile activităţi şi, când ochii au fost închişi pentru cufundarea în meditaţie, mintea rămâne imperturbabilă, pentru că, în muncile zilnice a fost antrenată să se îndrepte către interior, în orice moment. Celelalte persoane nu vor observa nimic neobişnuit la un Karma yoghin. Vor gândi că este un muncitor şi nimic mai mult, pentru că nu cunosc secretul păcii sale interne. Numai el, Karma yoghinul, o poate atinge şi simţi.

Autenticul meditator este circumspect. Pe dinafară pare o persoană comun, dar înăuntrul său este ca un ocean fără fund. A gustat pacea infinită şi nimeni nu poate să i-o deranjeze. Karma Yoga poate duce la simţirea acestei păci care, o dată experimentată, nu poate fi descrisă în cuvinte. A te detaşa de propriile acţiuni nu înseamnă a înlătura propriile responsabilităţi. O viaţă indolentă nu este una de tip Yoga, pentru că nu duce la stagnare mentală. Când un yoghin începe o treabă, o termină întotdeauna. Secretul succesului său este că mintea să nu are fluctuaţii. Dacă i se asumă o responsabilitate, rămâne cu hotărâre concentrat asupra ei, până la terminarea ei cu bine. Mintea yoghinului este puternică, pentru că poate fi focalizată în orice moment. Persoanele comune pot să fac doar foarte puţin şi cu mari intermitenţe. Ele sunt cele care încep mii de proiecte în acelaşi timp şi pe niciunul nu îl duc la capăt. Le lipseşte o stare mentală meditativă. O persoană care meditează îşi poate dezvolta capacitatea de a efectua mai multă muncă, în mai puţin timp. Are o pace interioară, care îi permite acest lucru. Toate acţiunile sale au loc la un mare nivel de puritate şi oamenii care vin în contact cu el se simt mai elevaţi. În prezenţa dinamică a unui Karma yoghin, găsesc forţă şi stimuli chiar şi fiinţele cele mai trândave, acestea simţindu-se pur şi simplu împinse, ca de o forţă, să realizeze acţiuni, pe care nici nu se gândeau să le înfăptuiască. În prezenţa unui adevărat yoghin, apatia dispare. Prin intermediul Karmei yoga, cale a servirii dezinteresate, se poate învăţa cum să existi fără ataşament. Este primul pas, esenţial, către meditaţie. Nimeni nu trebuie să se lase atras de mirajul celor care promit o meditaţie instantanee şi eficace. Meditaţia este o cale lungă şi disciplinată. Totuşi, obiectivul unei atari disciplinări poate fi atins de toată lumea care va face eforturi hotărâte.

CAPITOLUL III

CONCENTRAREA: TEORIE

„În efortul său de a atinge obiectivele pe care şi le-a propus, nu este nevoie ca omul să recurgă la invocarea unor forţe externe, pentru că, în interiorul său, zac imense fântâni de putere, care nu au fost utilizate decât parţial sau niciodată. Omul, în ciuda potenţelor sale înnăscute, îşi blochează singur calea spre cuceriri esenţiale, pentru că îşi împrăştie harurile în mii de părţi distincte. Dacă le-ar da un ritm unitar şi le-ar aplica în mod inteligent, s-ar asigura de rezultate concrete. Ca să utilizeze raţional şi efectiv aceste forţe existente, nu e necesar să aştepte inventarea unor metode noi. Natura este generoasă în dăruirea de exemple instructive".

SWAMI SIVANANDA:

„Concentrare şi Meditaţie".

Lumea este materializarea formelor gândite de o Inteligenţă Divină. Totul este o vibraţie. La fel cum există unde de căldură, de lumină, electricitate şi energie, tot aşa există, de asemenea, unde de gândire. Gândirea are o enormă putere şi, într-o anumită măsură, toată lumea a experimentat acest lucru. Dar ea ar putea devenii de mii de ori mai efectivă, dacă s-ar înţelege mecanica vibraţiilor gândirii, tehnicile de control a acestor vibraţii şi metodele de transmitere la distanţă, către alte persoane.

Odată ce am înţeles forţele mentalului, se pot trezi în noi puteri psihice, până atunci ascunse. Se pot vedea obiecte de la distanţă, se pot asculta sunete din depărtare, se pot trimite chiar mesaje, în orice loc al universului, se pot vindeca boli de la kilometri distanţă, se poate circula către locurile cele îndepărtate, în mai puţin de o clipă. Nu există limite, pentru puterea minţii cosmice.

Puterea de concentrare

Forţele naturii, atunci când curg liber pe o arie extinsă, se mişcă cu o oarecare lentoare şi cu mai puţină putere, decât în cazul în care s-ar încorpora într-o masă oarecare şi s-ar canaliza de-a lungul unei intrări strâmte către această masă. Cursul blând al unui râu, când este

barat de greutatea unor pietre sau stânci, sau a unui baraj artificial, se precipită să răzbată dincolo de ele, cu o forţă impresionantă. Razele calde ale soarelui, dacă se măresc cu ajutorul unei lentile, devin capabile să incendieze obiectele. Sunt doar două exemple de putere generată prin concentrarea forţelor. Această lege naturală poate fi, de asemenea, aplicată şi omului, în toate domeniile activităţii lui.

Concentrarea mentală constă în fixarea minţii într-o perioadă de timp prelungită, într-un punct extern sau intern. Nu poate fi vorba de concentrare, fără un ceva asupra căruia să se focalizeze razele mentale. Acest ceva trebuie să fie un singur obiect sau o idee. Multe persoane, deseori, se simt mândre că sunt capabile să se gândească la două lucruri deodată. Mintea nu funcţionează aşa; undele ei fluctuante sar, pur şi simplu, de la o idee la alta, cu viteza luminii. Mintea poate face numai un lucru deodată. Cine îşi imaginează că trebăluielile zilnice, ca spălatul vaselor spre exemplu, se face mult mai repede gândind la o plajă însorită şi plină de palmieri, se înşală pe sine.

Undele ei mentale oscilează între imagini visate în stare se trezie şi treaba pe care o fac mâinile. Atenţia acordată muncii se diminuează vertiginos, datorită constantelor întreruperi, în timp ce mâinile lucrătoare se mişcă cu o mare încetineală. Cât de bine ar fi ca, meditând cu mintea concentrată, să ducem la bun sfârşit munca, în timp record, fără prea multe eforturi.

Când o persoană se află absorbită în lectură sau la un program de televiziune, acesta nu aude zgomotele din jur, nici nu îşi dă seama când cineva o strigă, nici nu distinge semenii care circulă prin preajmă, nici nu simte parfumul trandafirilor aflaţi în cameră. Această stare se cheamă concentrare sau o hotărâtă fixare a minţii, asupra unui singur lucru. Toată lumea posedă, într-o anumită măsură, facultatea de a se concentra. O practicare conştientă a acestui dat, întăreşte curenţii de gândire, clarifică ideile şi dă la iveală o parte din imensa putere latentă a minţii. Ceea ce înainte părea ceţos şi confuz, devine deodată clar şi definitiv. Ceea ce era dificil şi complex, se vede de astă dată simplu. Concentrarea ne face capabili să muncim cu o mai mare eficacitate, să dezvoltăm un volum mai mare de muncă, în timp mai puţin şi să ne mărim propriile forţe. Concentrarea are puterea, de asemenea, de a preveni sau de a micşora problemele de senilitate.

Începând de la treizeci de ani, celulele creierului uman mor fără să mai poată fi înlocuite, în proporţie de 10.000 pe zi. Deci, a revigora

şi a utiliza la propria capacitate, pe timpul degradării, mintea, este de o importanţă vitală. Cine practică concentrarea va rămâne cu o viziune mentală clară.

Chirurgul îşi operează pacientul cu atenţia concentrată la maxim. O profundă absorbire în muncă îl caracterizează şi pe cercetător, inginer, arhitect sau pictor preocupat să picteze cele mai mici detalii pe pânză. În toate aceste cazuri, precizia este capitală. Aceeaşi concentrare este necesară şi în viaţa spirituală, unde aspirantul are de-a face cu forţe interne. Pentru progrese, trebuie să dezvoltăm concentrarea, până la un grad înalt. Practica ei reclamă răbdare, voinţă, regularitate şi o neobosită constanţă. Nu există scurtături sau arderi de etape în viaţa spirituală.

În Yoga, ca şi în alte discipline spirituale, concentrarea este primul pas către meditaţie care, la rândul ei, conduce la experienţa Divinului. Ceea ce majoritatea oamenilor numesc meditaţie, nu este decât concentrare. Puterea minţii este dirijată şi focalizată asupra unei idei abstracte sau asupra unui simbol inspirator. Când toate vibraţiile gândurilor străine s-au domolit, acela care practică concentrarea se duce direct la izvoare, ca o săgeată. Sunt multe căi care duc spre centrul oraşului. Pentru a ajunge în el, este suficient să îţi alegi una. Nu va ajunge, în schimb, cel care le schimbă, mergând când pe una, când pe cealaltă.

Întreaga creaţie este Dumnezeu, conform cu filosofia *Advaita*, sau *Vedanta monoistă*. O intensă concentrare, în orice simbol, poate, până la urmă, să ducă la Realizarea lui Dumnezeu în noi. Totuşi, simbolurile abstracte, pentru că nu sunt emoţionale, cât şi simbolurile care înalţă mintea sunt mai eficiente decât cele care sunt colorate într-o nuanţă emoţională şi care, câteodată, trag mintea în jos.

Deşi mintea este controlată pe timpul concentrării, momentul în care se produce meditaţia nu se poate controla.

Cel ce se concentrează, intră în starea de meditaţie ca şi cum ar intra în somn. Meditaţia este un flux constant de gândire Divină, dinspre Cel Suprem. Este o identificare a individului cu Dumnezeu şi experimentarea ei este asemănătoare cu curgerea uleiului dintr-un recipient în altul.

Plăcerea şi mintea

În mod normal, trebuie să treacă ani, înainte să se producă acest schimb de conştiinţă, în timpul practicii. Fiinţele mai lumeşti sunt atrase de simţuri. Când mintea este distrasă de pasiuni şi dorinţe, îi vine foarte greu să se concentreze asupra vreunui lucru. Simţurile şi dorinţele sunt forţe care atrag către exterior, stimulând tendinţa naturală a minţii de a ieşi în afară, spre lumea din jur. Căci, atunci când acest fapt se petrece, mintea se vede învăluită în plasa interminabilă de întâmplări de tot felul. Razele mentale se împrăştie şi energia se disipează. Pentru a se concentra, aceste raze mentale trebuie reunite şi înmănuncheate spre Fiinţa lăuntrică. Când sunt concentrate, începe Iluminarea. Aplecarea adecvată a simţurilor poate contribui la interiorizarea minţii. Printre metodele distincte, utilizate pentru a restrânge tendinţa înnăscută a minţii de a oscila, cele mai eficiente sunt acele metode care folosesc privirea şi sunetul. Aceste două simţuri sunt cele mai puternice şi sunt capabile să capteze atenţia şi să liniştească undele gândirii.

Un hipnotizator supune mintea unui hipnotizat, captându-i privirea şi sugestionându-l prin formule repetate, ritmice şi monotone. De asemenea, semnificativ rămâne faptul că profesorul repetă îndemnul: „Priviţi aici!", atunci când doreşte să capteze atenţia elevilor săi asupra a ceea ce vrea să explice. Fixându-le privirile acestora, le fixează de fapt, atenţia minţii lor. În mod similar, la cursurile de disciplină spirituală, metodele de dezvoltate a atenţiei şi a concentrării se bazează pe sunet şi privire. Se poate privi fix un simbol abstract, imaginea zeităţii preferate (tema aceasta o tratăm în capitolul Meditaţie şi Japa), cerul, un trandafir sau orice alt obiect concret. Ca alternativă a concentrării vizuale, se poate repeta, cu un ritm şi cu o intonaţie regulată, o *mantră*, Numele Domnului, silaba sacră OM, sau anumite cântece. În acest mod, mintea se focalizează treptat spre interior. Pe măsură ce interiorizarea se face, din ce în ce mai profundă, conştiinţa a ceea ce se află în jur se pierde lent. Următorul pas este meditaţia, în care se va pierde, de asemenea, conştiinţa propriului corp. Când această stare devine mai perfecţionată, se deschide către *SAMĀDHI*, stadiul ultim al Autocunoştinţei sau al Realizării. Plăcerile lumeşti intensifică dorinţa pentru o desfătare şi mai mare. Mintea nu poate fi satisfăcută niciodată, chiar dacă trece prin toate plăcerile. Cu cât mai multe are, cu atât mai multe cere. Multă lume, fără să o ştie, trăieşte îmbătată de instabilitatea propriilor minţi. Pentru a eradica

răul, trebuie să facă să dispară, în primul rând, dorinţa pentru stimuli senzoriali. Odată ce mintea a fost liniştită şi concentrată, ea încetează să mai caute noi plăceri. Când simţurile sunt controlate şi stăvilite tendinţele lor de a se exterioriza, deja mintea nu va mai constitui o ameninţare pentru succesul meditaţiei. Pe timpul meditaţiilor, mintea trebuie să se întoarcă spre interior, pentru a explora propriile ei mistere. Simţurile se pot controla cu ajutorul unei reeducări progresive a dorinţelor şi activităţilor. Este esenţial să păstrăm, cu respect, o disciplină a dietei. De cele mai multe ori, meditatorul trebuie să ocolească companiile nedorite, stimulentele şi sedativele, atât de uzuale în traiul occidental. Televizorul, cinematograful şi ziarele, factori de agitare a minţii, trebuie reduse şi înlocuite cu perioade de linişte şi singurătate. Supraveghind şi temperând dorinţele şi emoţiile, se elimină trăsăturile negative ca egoismul, mânia, avariţia, ura şi tendinţa spre desfrâu.

Pentru yoghinii antrenaţi, distincţia între faza de abstragere a simţurilor de la obiectele externe *(pratyahara*), concentrarea (*dharana*), meditaţia *(dhyāna)* şi începutul stării de superconştiinţă (*SAMĀDHI)* este foarte imprecisă. Când se aşază să mediteze, toate aceste procese se produc simultan şi ajung rapid la starea meditativă. Neofiţii practică prima oară abstragerea simţurilor. Apoi, începe concentrarea. Adevărata meditaţie de-abia după aceea începe, lent. Înainte să se manifeste starea de superconştiinţă, mintea, în general, se impacientează şi oboseşte, pentru că nu a fost antrenată să suporte un efort al atenţiei prelungite. Succesul în cucerirea acestui pisc, care e *SAMĀDHI*, depinde de o practică constantă şi intensă, de cunoaşterea funcţionării mecanismelor minţii, de conştiinţa pericolelor posibile şi de dispoziţia către sacrificiu, pentru a depăşi obstacolele.

Cel mai bun prieten, cel mai mare duşman

Mintea îşi este sieşi cel mai rău duşman şi, totodată, cel mai bun prieten. Conform cu gândirea yoghină, mintea se manifestă de-a lungul a cinci scări:

1. *Kshipta* = când e împărţită în diverse tendinţe opuse, distrată şi dispersată către diferite obiecte externe.
2. *Mudha* = starea minţii, în care apar amorţeala şi uitarea.
3. *Vikshipta* = stadiul în care mintea face eforturi să se smulgă

din starea precedentă şi să reunească razele dispersate ale minţii. Uneori ajunge la concentrare, alteori e distantă. Se iveşte, în mod normal, la începutul unei practici serioase.

4. *Ekagrata* = mintea a fost focalizată. Se află într-o stare de fixitate şi de concentrare stabilă. Nu există înăuntrul ei decât o singură idee.

5. *Niruddha* = starea în care mintea se află sub control total.

Cel mai mare impediment („piatra de poticnire", cum spun evangheliile creştine) în calea concentrării este neliniştea şi permanentă mişcare a minţii. Când un începător se aşază să mediteze, gândurile sale, deloc obişnuite cu acest nou joc şi ieşite din stereotipiile funcţionării lor comune, sar de colo-colo cu impetuozitate, fără niciun control. Pentru a face să dispară această oscilaţie, cât şi alte obstacole în procesul concentrării, fiecare practicant trebuie să îşi fixeze mintea într-un singur obiect. Când încearcă să fugă, ceea ce se întâmplă aproape regulat, trebuie fixată din nou, şi mai hotărât. Ar dori să creeze sute de forme de gânduri diverse, dar trebuie imediat disciplinată, căci altfel, nu va înregistra niciun progres în concentrare.

Introspecţia şi ţinerea cu grijă sub supraveghere a minţii sunt două imperative urgente. Trebuie liniştite gândurile zglobii şi calmate emoţiile, pentru că scopul declarat al celui ce practică concentrarea este acela de a domoli undele mentale, până a le face să dispară. Nimeni nu ar trebui să permită propriei minţi să-şi împrăştie energia, fără niciun folos, în gânduri vane, preocupări deşarte, imaginaţii şi spaime. Prin intermediul unei practici constante, se va reuşi menţinerea, timp de o jumătate de oră, continuu, a unei singure forme de gând şi, mai apoi, va fi posibilă creşterea timpului de concentrare, la mai multe ore. Când undele mentale vor fi adunate şi focalizate, pe durata concentrării, se va experimenta o stare de bucurie interioară.

Mintea se simte atrasă de idei agreabile: ca atare, fiecare trebuie să se concentreze în obiecte concrete, exterioare. Flacăra unei lumânări, luna pe cer, imaginea, fotografiată sau pictată, a unui simbol spiritual, pot constitui obiecte de *concentrare cu ochii deschişi*.

Mai târziu, se va putea ajunge la concentrarea, cu succes, asupra unor obiecte subtile sau asupra unor idei abstracte. Cu ochii închişi, aspirantul se concentrează în spaţiul situat între ambele sprâncene, sau în regiunea inimii, ori în orice alt *chakras* (centru de energie

spirituală). Prin intermediul manipulării minţii, fiecare meditator va fi capabil să o supună controlului voinţei lui şi să o oblige să-şi concentreze puterile.

Totuşi, nu trebuie luptat în mod deschis cu mintea. Lupta forţată cu ea nu face altceva decât să pună în mişcare un număr mai mare de unde mentale. Mulţi începători în practica meditaţiei comit o gravă eroare, prin manifestarea unei nerăbdări crescute, pentru a reuşi. E posibil să apară dureri de cap şi, deseori, simt nevoia de a urină, datorită iritaţiei simţită pe spina dorsală. Aşa cum, un bucătar inteligent observă care sunt alimentele cele mai delicate şi încearcă să le servească, tot la fel, aspirantul e nevoit să observe care sunt cele mai favorabile condiţii, care favorizează progresul către scopul propus, pentru a le intensifica pe parcursul drumului său spiritual. Unii practicanţi încetează practica concentrării, pentru că o găsesc că fiind dificilă. Comit o gravă eroare! În efortul iniţial, pentru a se ridica deasupra conştiinţei propriului corp, practica poate, ce-i drept, cauza deranjamente minime, producând stări de nelinişte fizică, alimentată de o supraabundenţă de emoţii şi gânduri. Totuşi, pe măsura trecerii timpului, chiar după mulţi ani uneori, mintea se înfrânează şi devine pură şi puternică, stare care va derivă în bucurie imensă.

Suma tuturor plăcerilor lumii nu înseamnă nimic în comparaţie cu bucuria obţinută de pe urma meditaţiei. E obligatoriu, însă, să nu lăsăm practica, sub nicio formă. Trebuie păstrată o atitudine răbdătoare, veselă şi tenace. Reuşita se va întâmpla, până la urmă. Cu ajutorul unei introspecţii serioase, se pot detecta diversele împotriviri în calea concentrării, care trebuie eliminate cu răbdare şi efort. O conştiinţă discriminativă, o cercetare atentă şi meditaţia vor înlătura orice obstacol.

Cu cât mai concentrată va fi mintea, cu atât mai multă putere se va acumula într-un punct. Scopul vieţii este acela de a fixa mintea în Absolutul Divin. Când acest lucru reuşeşte, fiecare practicant devine senin, hotărât şi puternic. În timpul concentrării, simţurile încetează să mai funcţioneze şi se pierde conştiinţa propriei corporalităţi şi a universului extern, care ne înconjoară. Pe măsură ce devine mai profundă, se va experimenta o mare bucurie şi un extaz de tip spiritual. Concentrarea deschide în noi canale interne ale dragostei şi, pentru că ne conduce la meditaţie, este unica poartă spre Eternitate.

CAPITOLUL IV

CONCENTRAREA: PRACTICA

„E foarte dificil pentru un om să exercite controlul asupra propriei minţi. Pentru a o supune, trebuie să cunoască foarte bine care este natura ei, cum funcţionează şi cum îl înşală, şi astfel să aplice metode adecvate. În timp ce mintea se mişcă neliniştită printre obiecte, discontinuă, excitată, agitată şi fără control, nu va fi posibil să realizăm şi să gustăm adevărata bucurie a Fiinţei. A-şi controla mintea tulburată şi a-şi aduce toate gândurile şi dorinţele la o stare de cumințire şi sublimare, aceasta este marea problemă a omului. Cine şi-a subjugat propria minte se poate considera pe drept cuvânt, în libertate şi puterea lui subiectivă, ca Împărat al Împăraţilor".

SWAMI SIVANANDA:

„Concentrare şi Meditaţie".

Oamenii de ştiinţă au estimat că omul nu are controlul conştient şi efectiv asupra lui însuşi, decât aproximativ zece la sută din capacitatea lui cerebrală, în timp ce restul rămâne ascuns, ca parte nevăzută a unui iceberg. Dacă perforăm mai jos de suprafaţa minţii conştiente, descoperim că există vaste izvoare de cunoaştere. Practica concentrării ne duce către aceste izvoare lente şi le eliberează conţinutul lor miraculos, pentru a putea fi folosit de către om. Înainte de a începe, în mod serios, practica concentrării, trebuie să stabilim, totuşi, o bază adecvată, dat fiind că puterile minţii sunt înşelătoare şi greu de prins. Această bază adecvată, o constituie câteva elemente esenţiale: o coloană vertebrală dreaptă, un corp sănătos, o postură stabilă, reglarea respiraţiei şi abstragerea simţurilor de la obiectele externe. Suprastructura concentrării şi a meditaţiei va fi reuşită numai şi numai dacă baza ei va fi fermă.

Cei opt paşi

Modelul de alcătuire a acestei baze, îl constituie *ashtanga*, sau cele opt trepte descrise de anticul înţelept Patañjali în sistemul Raja Yoga. Aceşti opt paşi progresivi sunt:

1. *yama* = abstinenţele sau de la ce să ne reţinem.

2. *nyama* = obligaţiile sau ce trebuie să facem.
3. *asanas* = posturile în care trebuie să educăm corpul fizic.
4. *prāṇāyāma* = controlul respiraţiei.
5. *pratyahara* = abstragerea simţurilor de la obiectele externe.
6. dharana = concentrarea.
7. dhyāna = meditaţia.
8. SAMĀDHI = stadiul de superconştiinţă.

Primii cinci paşi din această enumerare constituie pietrele de temelie şi baza fermă pentru concentrare.

Yama reprezintă o serie de precepte, asemănătoare celor Zece Porunci din tradiţia creştină; sunt următoarele: a nu ofensa nicio creatură vie, a păstra mereu adevărul în gânduri, cuvinte şi fapte, a nu fura, ceea ce implică imediat a nu pofti, a sublima energia sexuală.

Niyama presupune cultivarea virtuţilor de tipul: curăţenia corpului şi a spaţiului locuit, bucuria, austeritatea, controlul simţurilor, studiul scripturilor sau al cărţilor sfinte, a te preda Voinţei Divine. Yama şi Niyama propun, împreună, un cod etic şi un caracter moral elevat, purificând corpul şi mintea, preparând practicantul pentru intrarea în starea meditativă. Un corp sănătos şi puternic este, de asemenea, esenţial. O minte stabilă propune o postură hotărâtă. E imposibil să ne concentrăm, când simţim junghiul în genunchi sau în umeri, datorită încordării într-o postură fizică prelungită. Pentru a putea focaliza mintea, prin înmănuncherea razelor ei mentale, este nevoie ca practicantul să îşi uite de propriul corp, aproape complet. Nervii trebuie să fie suficient de ţări, ca să suporte diversele fenomene mentale şi dezorientările ce pot apare în timpul practicării meditaţiei. În procesul reîntoarcerii minţii spre interior, se trezesc impresiunile negative vechi care, în anumite ocazii, pot să apară simbolic, sub formă de viziuni. O persoană fragilă ar putea, de teamă, să întrerupă practica, în loc să înfrunte aceste aspecte ale subconştientului. Concentrarea poate reuşi numai dacă corpul şi mintea se menţin într-o stare salutară.

Asanele menţin corpul fizic şi sistemul nervos puternice şi flexibile şi contribuie la susţinerea fără întrerupere a energiei vitale. De o importanţă asemănătoare este şi controlul respiraţiei. Să luăm în consideraţie ce se întâmpla cu o persoană, când se concentrează intens, ca să descifreze un şuşotit imperceptibil. Îşi reţine respiraţia.

Mintea şi respiraţia sunt inseparabile, ca două faţete ale aceleiaşi monede. Când mintea se agită, respiraţia devine neregulată. În mod similar, când respiraţia devine regulată şi liniştită, mintea îi răspunde, calmându-se.

Prāṇāyāma, sistemul yoghin de control al respiraţiei, are ca finalitate cuminţirea minţii şi pregătirea ei pentru concentrare. Abstragerea şi supunerea simţurilor controlului sever, au ca scop precis, reducerea tendinţelor de exteriorizare a minţii. Un sfert din energia integrală a individului se consumă în digestia alimentelor care, deseori, sunt îngurgitate mai mult de plăcere, decât din nevoia propriei susţineri. Altă cantitate adiţională considerabilă de energie mentală şi fizică e irosită în discuţii gălăgioase şi în flecăreri inutile. Mănâncă ceva frugal şi păstrează o dietă vegetariană, sănătoasă şi naturală! Învaţă să îţi pui frâu limbii, păstrând tăcerea timp de o oră sau două pe zi! Simţurile noastre au fost, de obicei, suprastimulate şi obişnuite cu tot soiul de lăcomeli. Ar trebui să examinăm toate tabieturile noastre zilnice şi să le reducem la maximum.

Pratyahara sau abstragerea simţurilor seamănă cu un fel de postire a minţii. Simţurile sunt pur şi simplu smulse din pofta lor după senzaţiile pasagere pe care le nutreşte. Simţurile nu ar comunica niciun fel de experienţă, fără cooperarea minţii. Pratyahara este simbolizată, în forma ei grafică, prin *Yoni Mudrā*, care e un exerciţiu de concentrare în sine însuşi. Pentru a duce la bun sfârşit acest exerciţiu, se acoperă cu degetele de la amândouă mâinile ochii, se blochează nările şi gura şi, cu vârfurile degetelor mari, se astupă urechile. Astfel, se evită orice distragere şi atenţia, rămasă liberă, poate fi fixată în unica senzaţie rămasă, sunetele interne sau *Anahata*.

Atenţia

Atenţia este o facultate ce ar trebui dezvoltată în toate situaţiile zilnice. Concentrarea nu ne apare decât ca restrângere a câmpului asupra căruia se extinde atenţia. Întreaga atenţie se concentrează la ceea ce facem. Individul se cufundă în lucrul lui. Fiecare ar trebui să se concentreze asupra treburilor sale, suprimând orice gând străin, într-o manieră riguroasă, în aşa fel, încât, nimeni să nu mai execute la întâmplare sau în ritm accelerat, scăpat de sub control. Nicio activitate umană nu culminează cu o reuşită, fără calm şi concentrare. Muncind

astfel, mintea îşi măreşte puterea ei de focalizare a razelor mintale. Nu există eşec, dacă totul se desfăşoară cu perfectă atenţie.

Când cineva se aşază să mediteze, nu trebuie să găzduiască în sine gândurile de la slujba sa zilnică. În timp ce lucrează la serviciu, nu e permis să ne ocupăm mintea cu problemele familiale. Antrenând mintea să se concentreze exclusiv asupra a ceea ce facem acum şi aici, se dezvoltă, de asemenea, memoria şi forţa voinţei. O persoană, cu o bună concentrare, poate duce la capăt orice sarcină, în timp record şi cu o precizie dublă, decât o persoană normală.

Ar fi foarte simplu dacă am aştepta mereu plăcutul, deoarece mintea oricum este, în mod natural, atrasă spre ceea ce îi place ei. Un exerciţiu foarte benefic ar consta în a ne fixa mintea în treburi dezagreabile, pe care le repudiam înainte. Sub o atentă scrutare a lor, observăm că devin interesante şi interesul reduce repulsia pe care acestea o provocau. În mod asemănător, atenţia poate fi fixată asupra unor obiecte sau idei aparent lipsite de orice interes, care se află la îndemână şi pe care le examinăm. Nu puţine blocaje mentale vor dispărea şi slăbiciunile minţii, în timp ce forţa voinţei va creşte.

Ca exerciţiu preliminar de concentrare, retrage-te într-o cameră liniştită şi aşază-te într-o postură confortabilă, cu picioarele încrucişate. Aşază-te pe o pernuţă, care să te ajute să apropii genunchii de podea, în aşa fel, încât, corpul să se relaxeze cum se cuvine. Închide ochii şi observă ce se petrece, când e vorba să te concentrezi asupra unui măr. Pentru început ar putea exista gânduri referitoare la culoarea lui, la formă, la greutate şi diferite părţi ale lui, la coaja, pulpa şi seminţele sale. Apoi, se poate gândi asupra efectelor pe care acest măr le produce în sistemul digestiv şi în sânge. Prin intermediul unor legi a asociaţilor mentale, s-ar putea să apară idei despre alte fructe. Imediat vor invada gândurile străine şi mintea va începe să umble haimana. S-ar putea să apară ideea unei întâlniri cu prietenul la o anumită oră, ideea de a cumpăra vreo haină sau măcar ceva legume, e posibil să revizuim ce s-a produs în viaţa noastră cu o zi înainte. E necesar să facem un efort neîntrerupt, ca să urmăm de o manieră continuă linia gândului definit. Gândurile străine, care nu o să fie conectate cu obiectul asupra căruia mintea se concentrează, trebuie respinse încontinuu. Acest lucru cere persistenţă. Mintea va face tot posibilul pentru a curge prin vechile şi familiarele ei poteci. Efortul concentrării se aseamănă cu urcarea unui munte, dar fiecare mică

reuşită aduce cu sine o mare recompensă.

Aşa cum legile gravitaţiei şi ale coeziunii operează în lumea fizică, tot astfel, legile gândirii, ca cea a continuităţii spre exemplu, operează în cel mental. Cei care practică concentrarea, trebuie să posede o cunoaştere totală a acestor legi. Trebuie să devină conştienţi că, atunci când mintea gândeşte despre un obiect, de asemenea, o face şi asupra calităţilor şi părţilor acelui obiect; când gândeşte asupra unei cauze, gândeşte şi asupra efectelor.

Cunoaşterea funcţiunilor minţii se dobândeşte antrenând-o să se concentreze asupra diverselor subiecte, subtile şi dense, de variate mărimi. Cu timpul se va forma o obişnuinţă puternică.

Tratak: Un exerciţiu yoghin clasic, de concentrare, este *tratak*, sau fixarea privirii. Se poate executa cu o flacără de lumânare, cu un simbol desenat (OM, de exemplu), cu pictura unei zeităţi preferate sau cu orice alt obiect sau simbol favorit. Aşază-te în faţa obiectului ales. Concentrează-te asupra lui, cu ochii deschişi şi nemişcaţi, până îţi dau lacrimile. În acel moment, închide ochii şi vizualizează mental obiectul. Repetă exerciţiul şi măreşte progresiv perioada de timp a fixării privirii, a vizualizării interne a obiectului. Fă totul ca vizualizarea mentală, care urmează fixării, să fie perfect clară şi limpede, chiar în absenţa obiectului. Odată cu practica, se dobândeşte capacitatea de reprezentare a obiectului la comanda voinţei, în orice moment. Tratak reduce agitaţia minţii şi contribuie definitiv la dezvoltarea puterii de concentrare.

Practică acest exerciţiu timp de un minut în prima zi, apoi măreşte gradat timpul, în fiecare săptămână. Nu îţi forţa ochii. E posibil ca la unii indivizi, care au capilarele mai slabe, să li se înroşească globii oculari. Acest lucru nu trebuie să constituie un motiv de alarmare, pentru că trece repede. *Tratak* este un exerciţiu preliminar excelent, care trebuie practicat timp de luni de zile, aproape şase, cu toate că trebuie să îl facem cu regularitate şi sistematic. Dacă practicarea lui se întrerupe, timpul trebuie prelungit. *Tratak* poate fi foarte eficient, de asemenea, în prevenirea sau eliminarea chiar a multor tulburări oculare.

Tratak utilizează simţul văzului. Simţul, obiectul şi mintea sunt captivate de lumea concretă şi densă a materialităţii şi, mai apoi, interiorizate în planul subtil. De asemenea, sunetul, când se exprimă la nivel subtil, poate atrage mintea spre interior. Dar, spre deosebire de

exerciţiul de vizualizare, concentrarea asupra sunetelor interioare, *Anahata*, începe şi se termină în planul subtil.

Aşază-te într-o postură comodă, cu picioarele încrucişate. Închide ochii şi astupă orificiile urechilor cu vârful degetelor sau cu tampoane de ceară sau vată. Încearcă să asculţi misterioasele sunete interne. E posibil să auzi diverse tipuri de sunete, asemănătoare celor de flaut, de vioară, de scoică, un vârtej, clopoţei sau zumzet de albine. Dacă se aud simultan mai multe feluri de sunete, atunci concentrează-te asupra celui mai puternic. În general, experienţa are loc în urechea dreaptă. Altă dată, în cea stângă. Concentrează-te numai şi numai în sunetul urechii drepte. Această practică dezvoltă fixarea minţii, care se dobândeşte pe durata concentrării asupra vibraţiilor sonore.

Stabilitatea practicii

Stabilind o practică regulată a concentrării, începătorul trebuie să aleagă un obiect sau un simbol agreat şi să se ţină de el. Dacă urmează o cale spirituală, e nevoie să îşi fixeze mintea într-o *mantră* sau asupra unei zeităţi preferate. Aşezaţi într-o postură confortabilă, cu picioarele încrucişate, trebuie să închidem ochii şi să ritmăm respiraţia în stilul: trei secunde inspiraţie, alte trei secunde respiraţie. Odată ce a fost stabilit ritmul respirator, mintea trebuie să înceteze să se mai preocupe de respiraţie, pentru că corpul îşi asumă automat sarcina de susţinere a ritmului. Obiectul concentrării trebuie vizualizat între ambele sprâncene, *Ajna chakra*, sau în regiunea inimii, *Anahata chakra*; cu titlu general, *Ajna chakra* este mai indicat pentru persoanele cu fire mai intelectuală, în timp ce zonă inimii este proprie celor cu naturi de tip emoţional. Odată ce a fost ales punctul de concentrare, nu mai trebuie schimbat niciodată. Evitaţi tensiunea în orice punct al corpului. Gândiţi ales, într-o manieră continuă. Când mintea tinde să devină fluctuantă, cum se întâmpla adesea, trageţi de ea suav, dar nu o forţaţi.

Dacă anumite emoţii vă tulbură pe timpul practicii, nu le acordaţi atenţie. Vor trece repede. Dacă vă veţi forţa să le îndepărtaţi, vor crea un mare număr de unde mentale şi mai multă tensiune. Menţineţi o atitudine de indiferenţă. Dacă emoţiile şi fluctuaţiile minţii nu dispar de la sine, nu vă identificaţi cu ele. Detaşaţi-vă şi observaţi-le

ca nişte martori străini, ca şi cum aţi asista la un film. Fiinţa nu e nici corpul, nici mintea. Prin detaşarea completă de activitatea mentală şi fizică, se experimentează adevărata natură a Fiinţei.

Obiectivul principal al concentrării este acela de a trage mintea către unul şi acelaşi punct şi obiect, de fiecare dată, limitându-i mişcările la un mic cerculeţ. Când meditaţi asupra unui obiect, culegeţi toate gândurile privitoare la el şi nu vă permiteţi să vă intre în minte niciun gând referitor la altă temă. Trebuie trasată o singură linie de gândire, chiar dacă există variate idei, care se ramifică din acelaşi subiect. Diversele idei pot fi reduse, în cele din urmă, la una singură.

Va sosi un moment, când mintea va rămâne focalizată într-un singur punct, ca sunetul de clopot al unei biserici. Acesta va fi meditaţia, fructul unei practicări constante şi prelungite a concentrării. Bucuria va fi de nedescris. Când această idee unică va dispare şi ea, va supravieţui numai *SAMĀDHI* sau starea de superconştiinţă. Această dispariţie a oricărui gând va conduce la o stare de vacuitate mentală, în care nu va mai exista nicio urmă de gând. Ridicându-se deasupra acestei stări, practicantul se va identifica cu Cel Suprem, cu martorul tăcut şi nemişcat al tuturor lucrurilor. Atunci şi numai atunci, se poate spune că a fost atins scopul cel mai elevat al vieţii.

Practicarea concentrării poate părea chinuitoare la început, cât timp se vor forma noi impresiuni în creier. Totuşi, după o perioadă de practică, se va trezi în aspirant un mare interes. Pe măsură ce practicantul avansează şi observă câteva beneficii ale disciplinei, va descoperi că nu vrea să o abandoneze. Dacă o face din neglijenţa de moment, o singură zi numai, va deveni neliniştit. Concentrarea aduce o mare bucurie, întăreşte spiritul, sondează profunzimile intuiţiei şi ale cunoaşterii şi conduce la comunicarea cu Dumnezeu.

CAPITOLUL V

MEDITAŢIA

„Pune o bucată de fier în cuptorul incandescent şi se va face roşie ca focul. Scoate-o de acolo şi incandescenţa îi va dispare. Dacă aţi dori să îi menţineţi acea culoare vie de roşu ar trebui să o ţineţi în mod constant în foc. Tot la fel, dacă vrei ca mintea ta să fie încărcată permanent cu focul Brahmic al cunoaşterii, cu ajutorul unei constante

şi intense meditaţii, trebuie să menţii fluxul continuu de conştiinţă Brahmică. Beneficiile meditaţiei sunt acelea care, fie şi numai după o jumătate de oră de practică, vor fi capabile să îţi umple existenţa zilnică de pace şi tărie spirituală. Pentru că este nevoie ca în activităţile tale cotidiene să te desfăşori între diferite minţi de natură specifică, ai trebuinţa să obţii întărire şi pace în meditaţie. Dacă o vei practica, nu vei mai avea probleme, nici preocupări".

SWAMI SIVANANDA:

„Practica Yoga".

La meditaţie nu se ajunge uşor. Arborii cresc cu încetineală. Trebuie să aştepţi înflorirea şi coacerea fructului, înainte de a te putea desfăta cu el. Înflorirea meditaţiei e o pace inexprimabilă, care impregnează toată Fiinţa. Fructul ei este fericirea stării de superconştiinţă, care este de nedescris, pentru că cel ce se afundă în ea nu poate povesti nimănui experienţa. Mintea nu se află în niciun loc din lume satisfăcută, din cel mai jos nivel, până la cel mai ridicat, cu excepţia propriului ei interior, când se abstrage din lume şi gustă din liniştea internă.

Mintea: stăpână sau servitoare?

Noi oamenii ne precipităm în căutarea experienţelor necunoscute, dar toate locurile din lume sunt la fel. Unicul loc unde se poate realmente vedea o diferenţă este mintea, care ne însoţeşte oriunde am merge. Numai după ani de practicare a abstragerii minţii din lumea externă se poate dobândi o scânteie de pace inefabilă. Nu există niciun mod facil de a o însuşi. Nimeni să nu se aştepte să guste această pace inefabilă după numai zece lecţii, cum se obişnuieşte astăzi în Occident.

Mulţi oameni de ştiinţă occidentali nu înţeleg bine teoria minţii asupra materiei. Adesea, relaţionează controlul minţii cu instituţiile mentale, droguri şi metode de biofeedback. Nu îşi dau seama că sufletul e deasupra corpului, e mai presus de el, şi mai presus de minte, pe care, de fapt, le utilizează pentru propria lui expresie şi evoluţie. Atâta timp cât nu se va înţelege puterea sufletului asupra tuturor obiectelor animate şi inanimate, va exista, în continuare, o mare confuzie în lumea ştiinţifică. Atât corpul, cât şi mintea, trebuie să se

adapteze la noile situaţii ale ambientului, ca şi noilor nivele de conştiinţă, pentru ca omul să evolueze şi să atingă Eliberarea Finală. În tradiţia occidentală, deseori, corpul este văzut în relaţie numai cu legile acceptate ale naturii fizice. Experienţele ca proiecţia astrală, vederea fără ochi, audiţiile fără ajutorul urechilor, comunicările telepatice, mutarea unor obiecte cu vibraţiile gândului se consideră în mod comun că depăşesc posibilităţile de acceptare raţională. Totuşi, meditatorul care se sincronizează cu facultăţile sale intuitive, experimentează ocazional aceste fenomene şi, ca atare, le acceptă cu uşurinţă. În realitate, nu sunt atât miracole, cât proiecţia imaginii şi sunetului la kilometri distanţă prin undele radio.

Controlul voluntar asupra inimii şi a altor funcţiuni, tratate ca involuntare, că percepţia extrasenzorială, călătoriile astrale, corpul astral, cu *nadisurile*, *prana* şi *Kundalini*, care îi sunt proprii, sunt fapte acceptate general în sistemul vieţii şi gândirii orientale.

Mintea, dacă cineva cade sub stăpânirea ei, se transformă într-un adevărat dictator. Insistă să jucăm când porunceşte „joacă", să mâncăm când zice „mănâncă". Dacă vrea o ţigară, ne împinge afară din casă, spre tutungerie. Nu ţine seama de consecinţe. Dorinţele ei sunt nesăţioase şi fiecare dorinţă satisfăcută poate da naştere altor o sută.

Era odată un călugăr, care s-a retras într-o peşteră, în munţii Himalaya. Nu avea decât două lucruri. Umila haină de pe el şi încă una. Întorcându-se, într-o zi, dintr-un sat îndepărtat, în care cerşise ceva de mâncare, a descoperit că un raton i-a ros haina de rezervă. Cumpără un nou costum şi, din nou, i se întâmpla la fel. Aşa că a cumpărat o pisică, pentru a scăpa de rozător. Cu ea şi-a rezolvat treaba, dar avea acum nevoie de lapte, pentru a hrăni pisica. Pentru că mergea zilnic până în satele cele mai apropiate şi îi mai rămânea ceva timp, călugărul şi-a cumpărat şi o vacă. Îi păru, mai apoi, destul de dificil să îi dea de mâncare vacii, să o mulgă şi să se îngrijească de nevoile ei, preocupat fiind şi de pisică şi de practică lui spirituală zilnică intensă. Necesită ajutor, aşa că, cel care renunţase la lume se căsători şi, astfel, se văzu din nou luat prizonier de lucrurile la care abia renunţase, cu câtva timp înainte.

Trebuie să fim pur şi simplu prudenţi. O singură dorinţă poate multiplica alte dorinţe şi poate distruge cele mai bune intenţii. Secretul pentru a învinge tirania minţii e acela de a nu îi face jocul. Controlând constant undele gândirii, sau observându-le fără să ne identificăm cu

ele, e posibil să le reducem şi, până la urmă, să le reţinem. Când aceste unde se liniştesc, în timpul meditaţiei, se relevă adevărata Fiinţă şi atunci se poate experimenta Conştiinţa Cosmică. Realizarea Uniunii întregii existenţe, manifestată şi nemanifestată, este obiectivul existenţei umane. Unitatea există deja. Este adevărata noastră natură, dar a fost uitată din cauza ignoranţei. Principala aspiraţie a oricărei practici spirituale nu e alta decât de a rupe valul ignoranţei, ideea că suntem numai corpul şi mintea noastră şi altceva nimic.

Dacă se aprinde o lumină într-o cameră obscură, întunericul dispare instantaneu şi toată camera se luminează. Dacă se elimină identificarea cu corpul şi cu mintea, prin intermediul unei meditaţii permanente asupra Fiinţei Ultime, ignoranţa se împrăştie şi se poate vedea în orice loc lumina supremă a lui Atman, sufletul nostru nemuritor. Pentru a realiza Unitatea, trebuie înlăturată mai întâi ideea de diversitate. Trebuie stimulat permanent gândul că fiecare persoană este atotpătrunzătoare şi atotputernică. În Unitate nu există nici dorinţă, nici atracţie sau repulsie de natură emoţională. Nu există decât o fericire constantă, persistentă, liniştită şi eternă. Eliberarea spirituală constă în atingerea acestei stări de Unitate. Dorinţa de libertate nici nu e aşa de importantă în ea însăşi, căci libertatea preexistă şi constituie autentica existenţă a omului. Întreaga dorinţă de reproducere, de bogăţie, de fericire în această lume şi în cea care va veni, inclusiv dorinţa de Eliberare, trebuie în final abandonate, nu numai în prezent, ci şi în viaţa viitoare. Cu o voinţă pură şi dezinteresată, toate acţiunile trebuie îndreptate către obiectivul final.

Nu trebuie, prin urmare, a urmări cu nerăbdare fructele imediate ale meditaţiei. E necesară o perioadă de mai multe luni, înainte ca mintea să se maturizeze prin meditaţie. Efortul constant de a simţi că fiecare e o parte din Totul universal, trebuie făcut chiar şi în mijlocul unei activităţi intense. Lasă corpul şi mintea să lucreze, dar simte că tu, cel adevărat, eşti deasupra lor, fiind martorul care le controlează de la distanţă. Nu te identifica cu ele. Când se controlează simţurile, chiar în locurile cele mai zgomotoase ale oraşelor, se poate simţi singurătatea dorită şi pacea perfectă. Dacă, dimpotrivă, simţurile sunt tulburi şi scapă de sub control, nici culmile pustii din Himalaya nu pot aduce liniştea dorită.

La început, meditatorul trebuie să se aşeze şi să mediteze conştient, pentru a experimenta sentimentul unităţii. Stabilitatea în

postură, liniştirea minţii, fac că efortul să fie relativ uşor. În mijlocul unor activităţi, este cel mai uşor. Practica, totuşi, trebuie menţinută în orice moment şi în orice circumstanţe. Altfel, progresul este foarte lent. A petrece puţine ore de meditaţie şi de identificare cu acest Tot Universal, în timp ce, pe tot parcursul unei zile ne identificăm cu corpul şi cu mintea, acest lucru nu prilejuieşte un progres rapid şi substanţial.

De la ireal la Realul Ultim

Meditaţia este o experienţă care nu poate fi descrisă, la fel cum nu pot fi descrise culorile unui orb. Toate experienţele obişnuite sunt limitate de timp şi spaţiu, de cauză şi efect, fără ca conştiinţa normală şi înţelegerea să fie capabile să depăşească aceste limite. O experienţă limitată nu poate fi transcendentală, pentru că aceasta se măsoară în termeni de trecut, prezent şi viitor. Aceste concepte ale timpului sunt iluzorii, pentru că nu au permanenţă. Prezentul, incomensurabil de mic şi fugace, nu poate fi perceput în sine. Trecutul şi viitorul nu există în prezent, şi ca atare, sunt ireale.

Starea meditativă depăşeşte toate limitările. În ea nu există trecut, nici viitor, ci numai şi numai conştiinţa că EU SUNT într-un ACUM etern.

O astfel de stare de conştiinţă supravieţuieşte şi devine continuă numai atunci când toate vibraţiile mentale şi mintea însăşi dispar. Starea analogă cea mai apropiată acesteia este somnul profund, care nu este decât o experimentare a vidului, pentru că e vorba de o stare intensă de conştiinţă pură, care produce schimbări profunde în psihism. Din aceleaşi motive, şi pentru că operează în planul superconştiinţei, în loc de cel al subconştientului, meditaţia profundă nu trebuie confundată cu transă hipnotică.

Meditaţia este adevărata fântână de odihnă. Somnul profund autentic se întâmpla foarte rar. În timpul somnului, mintea rămâne în continuare activă, deşi munceşte în mod subtil şi, ca urmare, aduce puţină odihnă. Odihna, în schimb, e asigurată de meditaţie, când mintea este deplin concentrată şi aproape de Atman sau de Fiinţă. Este o odihnă durabilă spiritual şi plină de fericire, care trebuie experimentată pentru a fi înţeleasă. Odată atinsă această stare pe parcursul meditaţiei, timpul dedicat de obicei somnului poate fi redus

la doar trei sau patru ore.

Pe nivelul puramente fizic, meditaţia ajută la prelungirea proceselor anabolice ale corpului, de creştere şi regenerare a ţesuturilor şi reduce procesele catabolice de distrugere şi degradare. În mod obişnuit, procesele anabolice predomină până la douăzeci şi opt de ani. Între douăzeci şi opt şi treizeci şi cinci de ani, se instaurează un echilibru între procesele catabolice iar, începând cu această etate, acestea din urmă devin preponderente, declanşând o decadenţă fizică a individului.

Meditaţia reduce în mod semnificativ această alunecare, datorată receptivităţii înnăscute a celulelor corpului la vibraţiile ei benigne. Până în zilele noastre, oamenii de ştiinţă nu au fost conştienţi de relaţia între minte şi celule. Acum câţiva ani, au reacţionat cu scepticism la demonstraţiile yoghine de control mental asupra funcţiunilor presupuse că involuntare, ca cea a mişcării inimii, respiraţia şi circulaţia. Credeau că sistemul nervos central era independent de orice proces mental. Tehnicile de biofeedback, totuşi, dovedesc acum că majoritatea funcţiunilor corpului pot fi controlate, prin intermediul concentrării.

Investigaţiile moderne arată faptul că mintea poate exercita un control asupra unei singure celule, ca şi asupra unor grupe de celule. Fiecare din celulele corpului sunt guvernate de mintea subconştientă, instinctivă. Fiecare din ele este dotată cu conştiinţă individuală şi colectivă. Când gândurile şi dorinţele penetrează corpul, celulele se activează şi corpul ascultă mereu de poruncile grupului format de acestea.

Meditaţia este un tonic foarte puternic. Pe timpul ei, se produce, în general, o cutremurătoare accelerare de energie, până la celulele individuale. În acelaşi mod, gândurile negative le pot polua, iar gândurile pozitive le pot reîntineri şi le pot întârzia îmbătrânirea. Penetrând în toate celulele, vibraţiile pot preveni şi vindecă boli. Meditaţia este un tonic mental şi nervos. Suavele unde pe care ea le produce, exercită un efect favorabil în minte şi asupra nervilor, lăsând loc unei stări mentale pozitive şi prelungite. În acest mod, lumea interioară începe să se ordoneze de la minte şi produce sănătate fizică, acuitate mentală şi linişte.

Orice individ posedă capacităţi şi potenţialităţi inerente. Provenind din reîncarnarea trecută, ajunge în această viaţă cu un bagaj

de putere şi cunoaştere. Pe timpul meditaţiei, capătă emergenţă aceste facultăţi nebănuite. De asemenea, se formează noi drumuri în creier şi în sistemul nervos, pe măsură ce se formează noi curente, canale, vibraţii şi celule. Ca supliment la noile senzaţii şi sentimente, se cuceresc noi moduri de gândire, o nouă perspectivă asupra universului şi o viziune a unităţii. Tendinţele negative dispar şi mintea se afirmă. Se bucură de o armonie perfectă, fericire continuă şi pace constantă.

Odată ce meditaţia este împlinită, se ajunge la eliberarea de teama de moarte. Majoritatea persoanelor se gândesc că moartea este finalul existenţei, dar, de fapt, moartea nu înseamnă decât extincţia numelui şi a formei prezente. Cu cât mai mare este identificarea cu numele şi forma, cu atât mai mare va fi teamă. Practica meditaţiei induce o stare de detaşare de nume şi formă. Ne face conştienţi de natura schimbătoare şi de toată existenţa fenomenală. Recunoscând efemeritatea tuturor lucrurilor, ne face să realizăm imposibilitatea de a ne ancora în ceva, inclusiv în propria identitate a eului. Când această nevoie de ancorare dispare, când se înlătură teama de a pierde ceea ce cineva realmente posedă, imortalitatea este aproape la îndemâna noastră. Cine meditează regulat, dezvoltă o personalitate magnetică şi dinamică.

Aceia care intră în contact cu o astfel de persoană, se văd influenţaţi de bucuria ei, de ochii ei luminoşi, de verbul ei puternic, de corpul ei sănătos, de energia ei inepuizabilă. În acelaşi mod în care un grăunte de sare se dizolvă într-un recipient cu apă şi este răspândit în tot volumul lichidului, aura spirituală a meditatorului se infiltrează în mintea celorlalţi. Oamenii obţin de la o astfel de persoană bucurie, pace şi tărie. Se simt inspirate de cuvintele ei şi minţile lor se înalţă prin simplul contact cu ea. Yoghinul avansat, care meditează într-o grotă din munţii Himalaya, poate ajuta lumea mai bine decât cineva care predică de la un amvon sau pupitru. Aşa cum vibraţiile sunetului călătoresc prin spaţiu, tot aşa vibraţiile spirituale indestructibile ale unui meditator, călătoresc la o distanţă infinită, aducând pacea şi tăria la mii de persoane.

Caii sălbatici

Cucerirea stării meditative cere timp, deoarece mintea e ca un cal sălbatic, care rezistă la orice intenţie de control. Pentru a asigura

progresul, e nevoie de ordine, disciplină, perseverenţă şi anumite tehnici specifice. La început, mintea va recurge la subterfugii, la evaziuni, trucuri şi revolte, făcând progresul foarte lent şi dificil. Ca urmare, e necesar să-i înţelegem mecanismele. Ca parte a procesului de autoinvestigaţie şi de control, se pot executa anumite practici preliminare la nivel subconştient.

Maniera de a contracara numeroase trucuri ale minţii, constă în a antrena subconştientul, care e, potenţial, servitorul nostru cel mai fidel. Această putere minunată poate fi utilizată de către oricine îşi asumă deranjul de a face acest efort. Pentru că nu poate raţiona, acţionează la ordin. Încrederea şi siguranţa sunt factorii cei mai importanţi în acest proces. Oricine se îndoieşte de puterea minţii subconştientă va împiedica eficacitatea ei. Această putere inerentă, care poate fi distrusă şi poluată prin droguri şi alcool, a fost pur şi simplu necunoscută. Swami Sivananda şi-a dat seama de posibilităţile ei şi a scris cartea sa „Concentrare şi meditaţie”:

„Mintea subconştientă nu se odihneşte niciodată. Chiar pe timpul somnului stă şi cerne evenimentele de peste zi, analizând, comparând informaţii şi transmiţând ordine. O mare parte din ea e compusă din experienţele trecute, scufundate în scufunzimile care pot fi recuperate şi înălţate la suprafaţa minţii conştiente, prin intermediul concentrării. E depozitul de amintiri, nu numai cele provenind din această viaţă, ci şi din vieţile trecute. Tot ceea ce a moştenit, tot ceea ce a văzut, auzit, gustat, citit sau învăţat în această viaţă şi în cele trecute, stă ascuns înăuntrul ei. Stăpânind tehnica de utilizare a minţii subconştiente, toată această cunoaştere poate fi localizată şi extrasă din ea. Când te simţi incapabil să găseşti soluţia la o problemă, fie ea personală, filosofică sau ştiinţifică, spune-i minţii tale subconştiente să o facă pentru tine. Dacă te îndrepţi către ea cu încredere şi siguranţă, îţi va da răspunsul adecvat. Ordinul trebuie dat în termeni foarte clari şi expliciţi. Fără nicio ambiguitate. Dacă soluţia nu a fost dedusă dimineaţa următoare, repetă ordinul în fiecare zi, la aceeaşi oră, până ajunge răspunsul. Cum este o fântână de cunoaştere, mintea subconştientă poate fi, de asemenea, un servitor fidel. Poate fi programată pentru a ne trezi la o anumită oră. Nu îi trebuie decât o sugestie pozitivă, un ordin clar, înainte de culcare. Ca exerciţiu preliminar, încredinţaţi-i una din aceste sarcini delicate. Utilizând cu

mai mare asiduitate potenţialităţile ei, se poate elimina mult din tensiunea minţii conştiente, care se va vedea astfel eliberată de mare parte din confuziile şi dezordinile ei obişnuite".

Practica concentrării şi o constantă supraveghere contribuie la a pregăti şi disciplina mintea conştientă prin meditaţie. Există două tipuri de bază de meditaţie: *şaguna*, care înseamnă cu calităţi sau concretă şi *nirguna*, fără calităţi sau abstractă. Meditaţia asupra unei imagini sau asupra oricărui alt obiect extern este o meditaţie de tip *şaguna*. Meditaţia asupra unei idei sau a unui concept, ca cel de frumos sau iubire, este o meditaţie de tip *nirguna*. Datorită faptului că este mult mai uşor să dresăm mintea, menţinând-o asupra unei idei abstracte, trebuie să participăm la şedinţe de meditaţie *şaguna* o perioadă mare de timp, ca mintea să fie pregătită dinainte pentru concentrarea asupra unei abstracţii. Nu există nicio problemă în vizualizarea unui trandafir şi în considerarea tuturor aspectelor ei: culoare, formă, aromă, astfel că mintea se învârte în jurul unei orbite specifice. Dar a medita asupra Inteligenţei Divine? Cel ce o face îşi poate epuiza energia mentală căutând căi diferite de abordare a acestui vast subiect.

Nimeni nu spune că practicantul e obligat să practice meditaţia concretă. Dar e bine să înceapă cu ea, indiferent care e obiectul asupra căruia s-a hotărât să mediteze. Meditaţia într-un punct poate produce aceleaşi efecte ca şi meditaţia asupra Crucii creştine, deşi e posibil să coste mai mult timp. În oricare dintre cazuri, mintea poate să se extenueze, gândind la toate posibilităţile obiectului sau se poate concentra asupra uneia sau a doua idei, excluzând radical oricare alta. Ceea ce contează, cu adevărat, nu este obiectul, ci fixarea minţii. Totuşi, datorită acestei sarcini dificile, e mult mai uşor dacă ne alegem un obiect neutru, fără nicio conotaţie mentală sau emoţională, care ar putea stimula o activitate adiţională a minţii.

De exemplu, un punct de pe perete este de preferat, decât imaginea persoanei iubite. Meditaţia asupra acesteia din urmă ar fi o deschidere a cutiei Pandorei. Chiar creând mai multe unde mentale, un simbol sau imaginea sau mantra de natură spirituală, este mai benefică pentru aspiranţii spirituali. Vibraţiile unui astfel de simbol nu excită mintea inferioară, ci îl conduce pe practicant în planurile cele mai elevate de conştiinţă. În meditaţia concretă, devotul se consideră

separat de obiectul meditaţiei sale. Doreşte să îl experimenteze, la fel cum ar dori să guste aroma mierii, reţinându-se să pună limba pe ea. Odată cu practică şi purificarea, prin intermediul meditaţiei *şaguna*, mintea se disciplinează şi se antrenează. Abia atunci se poate trece la meditaţia *nirguna*. Fixându-ne asupra unei idei abstracte, mintea se afundă, se extinde, pierde propria conştiinţă şi se face una cu Absolutul. În loc să mai adulmece aroma mierii, meditatorul se confundă cu ea.

Meditaţia este un flux neîntrerupt de gândire sau percepţie, ca şi curgerea unui râu. Pe timpul concentrării, trebuie menţinute frâiele gândurilor întinse. Pe timpul meditaţiei mintea curge, fără niciun efort, într-o singură undă de gândire. Pentru aspirantul spiritual, e vorba să menţină un flux neîncetat de Conştiinţă Divină. Iisus a spus: „Goleşte-te şi Eu am să te umplu". Acest sfat corespunde învăţăturii lui Patañjali: „*Yoga chita vritti nirodah*" („Yoga este sistarea tuturor modificărilor mentale"). Acest proces de golire, în care modificările se reduc la una, este o disciplină foarte dură, dar, totuşi, cu o practică continuă şi intensă se dobândeşte succesul.

CAPITOLUL VI

MEDITAŢIA JNANA YOGA: PRACTICA VEDANTINĂ

„Vedanta trebuie să-ţi penetreze oasele, nervii, celulele tale şi locurile cele mai intime ale inimii tale. Nu cred în Vedanta teoretică. E o pură ipocrizie. Chiar şi o mică practică de Vedanta autentică, înalţă rapid un om şi îl eliberează de orice teamă. Eu cred în Vedanta practică. Cred într-o practică spirituală solidă. Cred într-un examen complet al naturii lumii şi a oricăror tipuri de fenomene lumeşti. Trebuie să ne eliberăm de temeri. Acesta ar fi primul semn al unei vieţi trăite în uniune cu Divinul. Încetează cu vorbăria! Termină cu argumentele, cu dezbaterile înflăcărate, cu discuţiile inutile. Gata cu studiile teoretice! Trăieşte în OM! Trăieşte în Adevăr! Pătrunde în Linişte şi impregnează-te de Pacea ei!"

SWAMI SIVANANDA:

„Sadhana".

Există diferite metode vedantine de a realiza Fiinţa în noi. Toate

se bazează pe eliminarea ideilor care ne limitează, sau a *upadhis*-urilor, cum se numesc în sanscrită, cunoaşterea de Sine şi a Universului. În aceeaşi manieră în care un recipient creează iluzia că spaţiul interior este separat şi odată cu ele iluzia că e separată de Fiinţă. Eliminarea atributelor care limitează, reprezintă esenţa meditaţiei vedantine, cu metodele proprii pe care le utilizează. În practica Juana yoghină, cel ce şi-o asumă nu se rezumă la a medita la o oră determinată, ci aplică procesul meditativ pe tot parcursul zilei. În acest fel, chiar dacă practicantul participă la toate treburile lumeşti, prin Juana Yoga, nu va fi afectat de ele.

„Neţi, Neţi": „asta nu, asta nu".

„Neţi, Neţi", care tradus din sanscrită înseamnă: „asta nu, asta nu", reprezintă metoda vedantică de a analiză prin intermediul negaţiei. Aceasta este cheia interogaţiei vedantine. Constituie un mijloc de aproximare a Adevărului. Descoperind cum *nu* este un subiect particular, practicantul se apropie de înţelegerea a ceea ce este în realitate acel subiect. De-a lungul acestui proces de permanentă negaţie, practicantul se apropie de înţelegerea autenticei fericiri, dându-şi seama că aceasta nu constă nici în bogăţie, nici în putere, nici faimă şi nici în vreun alt obiect al lumii fizice. Negând tot ceea ce poate fi cunoscut prin intermediul simţurilor, modificările mentale se restrâng şi se poate ajunge la un răspuns interior. Până la urmă, se ajunge la o experienţă directă (dar nu prin simţuri), căci nu este înţelegere simplă de tip intelectual. Când resursele intelectuale au fost complet absorbite în această meditaţie 99, 99%, ţinta a fost atinsă. 100% l-ar reprezenta realizarea directă şi intuitivă a Adevărului Ultim. Un om nu e nici casa lui, nici munca lui, pentru că acestea sunt stări schimbătoare, în timp ce omul rămâne acelaşi pe dinăuntru. Pare inutil să îţi identifici esenţa a ceea ce eşti în realitate cu un anumit costum sau cu stilul de pieptănătură. Totuşi, lumea deseori se lasă subjugată de această formă de iluzie. Fiinţa, care este natura noastră esenţială, nu este nici corpul, nici simţurile, deoarece acestea nu sunt decât palide calităţi extreme ale Fiinţei. Juani sau practicantul disciplinei Juana Yoga, neagă identificarea sa cu toate lucrurile acestei lumi, în afară de identificarea sa cu *Atman*, sufletul său nemuritor, părticică din Oceanul Divin.

Îşi neagă propria minte spunând: „Eu nu sunt în aceste dorinţe”, „Eu nu mă regăsesc în aceste spaime”, „Eu nu sunt această personalitate aparentă” şi astfel până la negarea tuturor lucrurilor şi experienţelor lumeşti.

În final, va depăşi aceste experienţe, pentru că, fiind toate negate şi înlăturate din câmpul conştiinţei, nu poate rămâne decât Fiinţa.

În acest tip de meditaţie se atinge uniunea cu Absolutul cu ajutorul negării minţii, a corpului, a numelui, a formei, a intelectului, a tuturor simţurilor şi a tuturor atributelor care limitează conştiinţa la aspecte pur externe. Astfel, va rămâne autenticul „eu”, care este, conform definiţiei vedantine *SAT – CHIT – ANANDA*, adică, tradus din sanscrită, Existenţa, Cunoaşterea şi Fericirea absolute. Meditaţi cu atenţie deplină, recuperând atenţia ori de câte ori tinde să scape spre exterior. Exteriorul nu este *Atman*. După un anumit timp, mintea se va cuminţi şi se va odihni într-o stare de bucurie, fără gânduri şi fără modificări.

Sakshi Bhav: atitudinea martorului detaşat

Sistemul *Sakshi Bhav* propune observarea vieţii, în stilul în care s-ar urmări un film la cinematograf, fără însă să ne identificăm cu ceea ce se întâmpla pe ecran. Faţă de orice situaţie în care practicantul s-ar afla, reacţia lui va trebui să fie: „Eu nu fac parte din acest joc; mă rezum doar la a observa ce se întâmpla”.

Această atitudine sporeşte introspecţia şi permite o strictă supraveghere a undelor mentale. Minţii nu îi place să fie observată şi repede îşi reduce activităţile, deşi nu o face fără să opună o oarecare rezistenţă. Va încerca să ne înşele în mii de feluri diverse şi făcând eforturi să ne convingă să încetăm supravegherea ei.

Mintea umană este o forţă atât de puternică, încât e capabilă să atragă atenţia cu sine, oriunde s-ar îndrepta, cu toate că se exercită asupra sa o vigilenţă mărită.

În multe, în foarte multe cazuri, va reuşi, în ciuda oricărui obstacol, să smulgă atenţia de la centrul ei de focalizare. E obligatoriu, în asemenea cazuri, să privim faptul cu răbdare şi, apoi, cu hotărâre, să ne întoarcem la atitudinea iniţială de martori detaşaţi, luându-ne precauţii să nu luptăm în faţă contra minţii, ci, pur şi simplu, să o

călăuzim cu tact.

Repetând *OM SHAKSHI AHAM* (sunt martorul tuturor acţiunilor mele) şi dezasociindu-ne continuu de aceste acţiuni, eul individual va sfârşi prin a dispărea.

Abheda Bodha Vakia: eliminarea numelui şi a formei

Această metodă recunoaşte că toate fiinţele sensibile şi obiectele insensibile din univers au cinci componente: nume, formă, existenţă, cunoaştere şi bucurie. Toate lucrurile, vegetale sau minerale, posedă aceste atribute, dar numai numele şi forma sunt cele care stabilesc diferenţe aparenţe şi separă lucrurile între ele. Numele şi forma sunt iluzorii, nepermanente, în timp ce Existenţa, Cunoaşterea şi Bucuria sunt permanente. Materia este manifestarea vizibilă a Spiritului şi este inseparabilă de acesta dar, prin tehnica meditativă *Abheda Bodha Vakia*, numele şi forma pot fi înlăturate. Omul posedă doar vehiculul pentru a ajunge să înţelegem ce înseamnă Existenţa – Cunoaşterea – Fericirea sau *SAT – CHIT – ANANDA*, „Eu”-l etern care rămâne de-a lungul nenumăratelor schimbări ale numelui şi formei. Când o anumită parte a corpului, ca ochii, inima, rinichii sau ficatul, se deteriorează, poate fi înlocuit cu un organ similar al altor fiinţe. Ce se întâmplă atunci cu identitatea corpului? Dar cu identitatea individului? Conştiinţa „Eu”-lui rămâne inalterabilă şi nu poate fi extrasă din nimic animat sau neanimat. Un arbore poate fi distrus, pentru a fi transformat într-un scaun de lemn, ori o bucată de aur poate fi făcută bijuterie, dar în ambele cazuri nu s-au schimbat decât forma şi numele. Prin identificarea cu esenţa inerentă şi fără atribute a tuturor obiectelor universului, se atinge stadiul final al meditaţiei.

Laya Chintana: absorbţia

Laya Chintana este o metodă de involuţie sau de absorbţie. În acest sistem, efectul este absorbit în cauza care îl precede, care la rândul ei, este efect al unei alte cauze, şi aşa mai departe. Există trei metode ale acestei tehnici. În prima, meditatorul Juana se concentrează, cufundându-se în procesul însuşi al înţelegerii, *Buddhi*, care se întemeiază apoi în starea universului nemanifestat, *aviaktam*, acea stare în care cele trei calităţi eterne (*sattva, rajas, tamas*) sunt în

echilibru.

Până la urmă, *aviatkam* se dezvoltă în *Brahma* Supremul şi Nepieritorul. În al doilea complex de elemente ale lumii, se începe cercetarea originarului, pornind de la stările cele mai dense, până la stările cele mai subtile. Este procesul opus formării pământului, în care un vârtej de masă gazoasă s-a răcit treptat şi s-a condensat gradat, până la formă de planetă solidă. Punctul focal constă în manifestarea celor cinci elemente tradiţionale: pământ, apă, foc, aer şi eter. Pământul se întemeiază pe cauză să apa. Apa se întemeiază în cauză să focul. Aerul, care este cauza focului, îl absoarbe pe acesta şi, la rândul său, e absorbit în eter. Eterul este absorbit în nemanifestat, *aviaktam*, iar acesta, la urmă, se întemeiază în *Brahma*. În a treia metodă de recurs, la originea lucrurilor trebuie concepută starea în care microcosmosul îşi are începutul în macrocosmos. Individul se confundă cu universul, fiind parte a lui. Cu alte cuvinte, *jiva*, sufletul omenesc, se confundă cu *Brahma*. În această formă, toate atributele externe sunt, în mod treptat, absorbite în sursa lor.

Toate calităţile universului sunt, de asemenea, prezente în corpul uman. Un atom este o replică exactă a sistemului solar, cu electroni rotind în jurul nucleului, ca şi planetele care se învârtesc în jurul soarelui. Atomul este un microcosmos şi tot ceea ce se întâmpla în microcosmosul corpului uman se întâmpla, la alte dimensiuni, pe pământ şi în univers. Creaţia şi distrugerea cosmică individuală are loc în orice moment. În loc să se identifice cu propria fiinţă individuală, care este o infimă părticică a schemei universale, meditatorul poate să se identifice cu cosmosul, care este materie, într-un stadiu mai subtil. Înainte ca cerul şi pământul să fi existat, erau molecule de gaz, iar acestea, înainte de a evolua în stadiul molecular, au existat în stare eterică, de energie potenţială.

Molecula de apă se compune din atomi de hidrogen şi oxigen. Când ciclotronul a scindat atomul, atunci s-a putut dovedi că atomul nu era sfârşitul materiei. Subdivizările progresive ale atomului au ca rezultat aflarea de particule din ce în ce mai mici. Dacă soarele şi pământul ar exploda într-o zi, se vor converti în materie eterică. În final, toate se vor introduce în Mintea Supremă în comparaţie cu care, chiar şi eterul pare foarte dens. Mintea este ultima reducere a materiei la sursa ei originară, *Brahma*. Ca atare, ea este sursa eterului, care evoluează până la transformarea în gaz, şi apoi se schimbă în foc, apă

şi pământ. Sub acest aspect, mintea se converteşte în natură fizică.

În materia fizică, care este manifestarea ei cea mai densă, mintea atinge gradul cel mai de jos de conştiinţă. Este prea îndepărtată de Izvorul ei, pentru a se putea exprima. Să luăm o rocă, spre exemplu. Conţine potenţial o energie şi o putere infinite, dar, cu cât e mai puţin utilizată inteligent, rămâne inanimată. Cu cât se îndepărtează de sursa Originară, materia, evoluând spre planuri mai dense, şi mai limitat îi va fi efectul.

O analiză profundă a acestor elemente, pe care le luăm ca pe ceva comun, ne va provoca mirarea, dovedindu-ne înţelepciunea Inteligenţei Cosmice.

Apa, de exemplu, se compune din atomi de hidrogen şi unul de oxigen. Când oxigenul dispare, şi hidrogenul, de unul singur, ar intra în contact cu focul, reacţia va produce o explozie cutremurătoare. Oxigenul, când reacţionează cu focul, îl determină pe acesta să ardă şi mai vorace. Totuşi, când ambele se combină sub forma *pranei*, hidrogen şi oxigen, ele sting focul şi răcesc corpul.

Care este izvorul acestei inginerii chimice complicate? Numai o putere inteligentă ar fi capabilă de o asemenea creaţie.

Toate formele vieţii sunt interconectate. Animalele respiră oxigen, care este un subprodus al plantelor şi exală dioxid de carbon. În corpul lor, oxigenul se combină cu glucoză, pentru a produce energia care este folosită apoi la distinctele funcţii corporale. Plantele absorb dioxid de carbon şi eliberează oxigen, care e utilizat de animale. Plantele se hrănesc din pământ şi folosesc lumina soarelui pentru fotosinteză. Omul se hrăneşte cu plante şi, când moare, corpul său se întoarce în ţarină, unde se transformă în substanţe hrănitoare pentru plante. Acesta nu e decât un mic exemplu de relaţie, complicată şi interdependenţă, care există între toate lucrurile. Nu mi se pare că această lume să fi fost creată printr-un accident natural. Relaţii ca acestea există în întreg cosmosul. Luând în consideraţie mărimea Universului, este imposibil ca aceste miracole să se fi întâmplat numai pe pământ. Câţi sori, câte planete în jurul lor ar putea exista în galaxia noastră? Câte galaxii ar putea exista? Cât de mare este Universul? Mărimea sa este inimaginabilă şi numărul de planete capabile de a găzdui viaţa, nenumărate.

Există legi fizice, care determină ca planetele să se învârtă în jurul soarelui de o manieră precisă. Ele însele, aceste legi, fac ca

sisteme solare întregi, inclusiv galaxii, să traverseze spaţiul cu viteze cutremurătoare, în perfectă coordonare. Aceste legi nu pot să se fi produs accidental, fără să fi existat o cauză originară. Nu rămâne niciun remediu pentru rezolvarea problemei, decât gândul la o inteligenţă directoare.

Panchiakarana: doctrina multiplicării în cinci

Doctrina multiplicării în cinci este asociată cu *Laya Chintana*, care reprezintă o meditaţie cu ajutorul gândirii, în loc de o restrângere a undelor mentale. Această doctrină dezvoltă mai amplu conceptul de ABSORBŢIE A MATERIEI DENSE ÎN STAREA CEA MAI ETERICĂ, împărţind componentele corpului şi a funcţiilor lui în cinci elemente de bază, numite în sanscrită *tanmatras*. Conform cu această veche teorie yoghină, omul se identifică datorită ignoranţei, cu corpul său fizic, care e compus din cinci elemente: *akasha* (eterul), *vayu* (aerul), *agni* (focul), *apas* (apa) şi *prithivi* (pământul).

Aceste elemente se permută şi se combină între ele în proporţii definite. Acest fenomen este cunoscut ca Quintuplicare sau multiplicare în cinci. Astfel, se spune că acolo unde există durităţi în corp, acest fapt se datorează porţiei de pământ; acolo unde există fluide, graţie porţiei de apă.

Temperatura corpului se datorează focului, iar mişcarea lui, aerului. Spaţiul care există în interiorul corpului i se atribuie eterul. Aceste diferenţe constituie, de asemenea, fundamentul medicinei āyurvedice.

Cele trei elemente cele mai dense, apa, pământul şi focul, pot fi percepute cu uşurinţă, prin intermediul celor cinci simţuri. Deşi aerul nu se poate vedea, se poate, în schimb, simţi indirect cu ajutorul olfacţiei şi al auzului şi, în mod direct, prin intermediul tactilului. Eterul are două accepţiuni, una dintre ele desemnând spaţiul. În alt sens, termenul de eter se foloseşte pentru elementul primordial, reprezentând energia primordială sau norul originar al genezei.

În Geneză, prima a apărut energia primordială, apoi materia, la un nivel subtil şi, în final, lumea aşa cum o cunoaştem şi cum ne apare ea azi. În spatele acestui proces complex al Actului Creaţiei s-a aflat *Shakti*, energia cosmică, de asemenea cunoscută şi sub numele sanscrit de *Maya*, puterea care ascunde, învăluie şi proiectează imaginile

iluzorii. *Maya* ascunde cunoaşterea lui *Brahma* şi proiectează iluzia acestui univers. *Shakti*, luându-şi energia de la Izvorul Primordial, formează diversele elemente şi îşi găseşte odihna numai după ce a atins starea cea mai densă.

Cele cinci elemente de bază, în forma lor subtilă sau pură, se combină, în proporţii diferite, ca să formeze elementele cale mai dense, de care depinde existenţa pământului. Deşi această concepţie tradiţională vedantină pare să nu corespundă exact descrierilor din ştiinţa modernă, totuşi, urmărind esenţa gândului care stă la baza lor, putem ajunge să dobândim o mare înţelegere a strânsei interrelaţii între materie şi Spirit.

În conformitate cu doctrina quintiplicării, fiecare element dens este compus într-o parte de 50% din corespondentul său pur şi dintr-o optime din fiecare din celelalte elemente subtile. În următorul tabel, se poate vedea, foarte clar, un exemplu de combinaţie, care formează elementul pământ, să zicem în forma sa densă compusă din 50% pământ, în stadiul subtil sau pur şi dintr-o optime din fiecare din celelalte elemente: eter, aer, foc, apă, în starea cea mai subtilă.

Se poate vedea cum fiecare element, multiplicându-se în cinci, îşi pierde puritatea şi conţine o porţie din fiecare din celelalte. Orice element multiplicat în cinci, produce un efect special, în acord cu materia predominantă. Fiecare element conţine caracteristici ale tuturor celorlalte şi îndeplineşte o funcţie particulară în natură şi înăuntrul omului.

Fiecare din aceste elemente conţine cinci proprietăţi, bazate pe interacţiunea componentelor sale subtile cu cele dense, prin care se însumează, în total douăzeci şi cinci de proprietăţi.

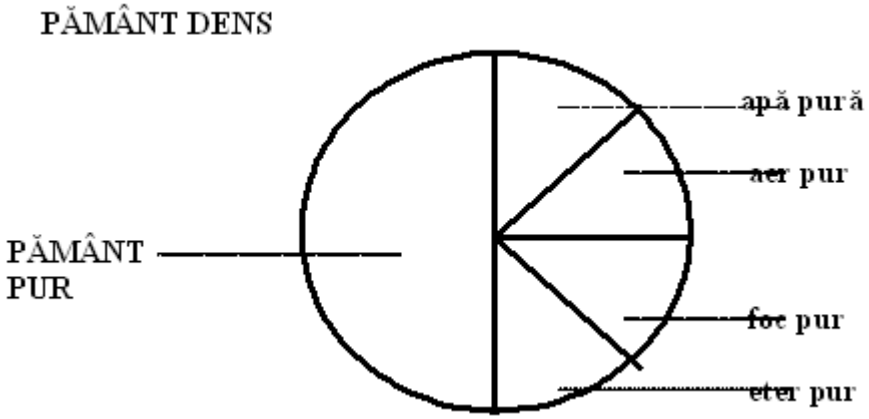
CAPITOLUL VII

ELEMENTE MULTIPLICATE ÎN CINCI

Elemente dense 1/8 Eter 1/8 Aer 1/8 Foc 1/8 Apă 1/8 Pământ

ETER tristeţe, dorinţă, mânie, decepţie, teamă.
AER a fugi, a îndoi, a umbla, expansiune, contracţie.
FOC foame, sete, lene, somn, splendoare.
APĂ spermă, sânge, salivă, urină, sudoare.

PĂMÂNT oase, carne, piele, artere, păr.



Pentru a înţelege mai bine această parte a teoriei, să exprimăm proprietăţile asociate cu elementul eter: tristeţea, dorinţa, mânia, decepţia, teama, care sunt toate generate în eter, care corespunde spaţiului inimii. Tristeţea constituie componenta principală a eterului, de aceea, când este tristă, o persoană simte o senzaţie de gol în corpul ei. Dorinţa este volatilă ca aerul, şi, ca urmare, se datorează porţiei de aer din eter. Când se trezeşte în noi mânia, corpul se încălzeşte, graţie porţiei de foc din elementul eter. Decepţia este la fel de penetrantă ca apa şi se datorează porţiei de apă, care se combină cu eterul. În sfârşit, când ne simţim paralizaţi de teamă, corpul rămâne nemişcat, ca o statuie, pentru că teama aparţine porţiei de pământ din eter. Douăzeci de proprietăţi rămase ar putea fi explicate în aceeaşi manieră.

Deşi emoţiile sunt, în realitate, calităţi ale corpului astral, ne referim la ele ca şi cum ele ar aparţine corpului fizic, pentru că asupra acestuia îşi fac ele vizibile şi perceptibile influenţa.

Emoţiile nu pot aparţine Fiinţei Ultime din noi, căci ele fac parte din porţia eterică a elementelor multiplicate în cinci. Din această cauză, sunt negate de Juana yoghin şi nu e posibil să se identifice cu ele.

„Eu nu sunt aceste emoţii. Eu nu sunt acest corp. Eu nu sunt aceste acţiuni pe care le execut detaşat. Eu sunt Fiinţa". Juana yoghinul abandonează ideile de „eu însumi" şi de „al meu" şi se identifică cu *Atman* nepieritor, care este total diferit de cele cinci elemente. *Atman*

este cunoscătorul, observatorul şi martorul tuturor acestor produse.

Pe măsură ce corpul fizic este analizat, acesta rămâne redus la nimic şi toate calităţile sale temporare dispar. Corpul nu este mai mult de un produs de cinci elemente şi de douăzeci şi cinci de combinaţii a acestor elemente dense. Cele cinci elemente şi douăzeci şi cinci de proprietăţi nu sunt decât nişte calităţi, care limitează şi blochează accesul la Natura Reală a Fiinţei.

Când corpul se desprinde de ele, ceea ce rămâne e Fiinţa. Juana Yoga îl învaţă pe aspirant să nu se identifice cu aceste elemente multiplicate în cinci, care constituie natura celor cinci componente. Corpul este entitatea fictivă a iluziei şi ignoranţei (a *Mayei* şi a *Avidiei*). Ataşarea de corp e sclavaj pur. Negând ideea de posesie şi ataşament faţă de calităţile iluzorii, se poate ajunge la emancipare.

Mahavakias sau mările proclamaţii

Acolo unde există o Cunoaştere Adevărată, Cunoaştere a Fiinţei nemuritoare, nu rămâne nicio urmă de ignoranţă cauzală. Scripturile, Vedele şi Upanishadele există pentru a împărtăşi umanităţii Cunoaşterea. Declaraţiile scripturilor se pot împărţi în trei grupuri: perceptele, interdicţiile şi proclamaţiile cu privire la Adevărul Suprem.

Primele două, perceptele şi interdicţiile, oferă aspirantului o scânteie de Adevăr şi îl înalţă până la un nivel corespunzător de înţelegere şi receptivitate. Sunt similare lui Yama şi Niyama din Raja Yoga sau celor Zece Porunci, care prilejuiesc o instruire spirituală de bază.

Proclamaţiile sunt un complex de patru mari afirmaţii, desprinse din Upanishade, care exprimă Supremul Adevăr; identitatea între sufletul individual şi Sufletul Suprem. Aceste proclamaţii devin reale călăuze, numai pentru aceia care şi-au purificat minţile şi sunt capabili să înţeleagă mesajele sublime. Ele sunt cunoscute sub numele de *Mahavakias*. Înţelegerea lor dă posibilitate sufletelor individuale să se identifice cu Sufletul Suprem. Există patru *Mahavakias*, fiecare din ele fiind conţinute în una din cele patru Upanishade:

1. PRANANAM BRAHMA: „Brahma este conştiinţa”.

Natura lui Brahma este existenţă şi cunoaştere absolută sau conştiinţă cosmică.

2. AHAM BRAHMA ASMI: „Eu sunt Brahma”.

Aceasta este ideea în care aspirantul îşi concentrează mintea pe timpul meditaţiei. Identificarea lui cu Fiinţa Supremă şi nu cu calităţi sau atribute care limitează.

3. TAT TVAM ASI: „Acesta eşti Tu”.

TAT reprezintă Brahma. TVAM este individul. ASI înseamnă uniune. Această *Mahavakia* este cea prin intermediul căreia Guru îl instruieşte pe discipol.

4. AYAM ĀTMA BRAHMAM: „Această Fiinţă este Brahma”.

Această proclamaţie exprimă experienţa intuitivă interioară a meditatorului.

Din toate aceste proclamaţii, TAT TVAM ASI este cea mai importantă, pentru că ea le generează şi pe celelalte trei. Cu ajutorul ei, Maestrul îl iniţiază pe discipol în cunoaşterea divinului. Acesta reflectează şi meditează asupra ei, până când, în sfârşit, atinge *SAMĀDHI* sau starea de superconştiinţă. Atunci deja se află în condiţia de a da expresie celorlalte trei proclamaţii. Cuvintele TAT TVAM ASI trebuie studiate cu grijă, deoarece sunt pline de conţinut şi semnificaţie. Li se pot da interpretări diferite, ale diferitelor persoane, în funcţie de gradul de evoluţie al acestora. Când aspirantul ajunge să le interpreteze corect, este atunci capabil să renunţe la acţiunile, reacţiile şi atributele şi va duce o viaţă lipsită de preocupări. Pentru început, trebuie avută o idee de bază asupra relaţiei existente între Absolut, lume şi fiinţa individuală. *Brahma*, Absolutul nemanifestat, se proiectează pe Sine însuşi în forma lui *Prakriti* sau al lumii naturale, aşa cum o cunoaştem noi. *Prakriti* este o compoziţie de trei calităţi ale naturii: puritate, activitate şi inerţie (*sattva*, *rajas*, *tamas*). Aceasta, la rândul lor, se manifestă în două aspecte: *Maya* sau lumea fenomenală, cu mişcările ei înşelătoare şi *Avidia* sau ignoranţa provenită din identificarea eronată cu atributele fiinţei individuale, înţeleasă ca separată de Sufletul Suprem.

În lumea fenomenală, *Brahma* se reflectă în forma lui *Maya,* prin intermediul tendinţei *sattva* sau a purităţii, dând naştere lui *Ishvara*, adică Dumnezeu cu calităţi şi atribute, cum este Dumnezeul Personal

al creştinilor. *Ishvara* exercită un control absolut asupra lumii şi se poate prezenta lumii ca Iisus, ca Rama, Shiva sau ca Mama Divină. *Ishvara* este oricare aspect al divinităţii cu care cineva intră în relaţie, într-o formă personală. În cealaltă proiecţie de Sine însuşi a lui *Brahma*, puritatea naturală a lui *Prakriti* se degradează şi provoacă echilibru celorlalte două calităţi (*rajas* şi *tamas*), dând naştere la o stare impură de ignoranţă (*avidia*), prin prisma căreia, reflexul lui *Brahma* se transformă în suflete individuale, impregnate de aceeaşi ignoranţă.

Pentru că ambele proiecţii sunt reflexele lui *Brahma* însuşi, fără calităţi, privit ca Absolut nemanifestat, nu există o diferenţă fundamentală între *Ishva* şi sufletul individual, sau *jiva*. Totuşi, ceea ce variază este calitatea acestui reflex. Când punem în faţa soarelui o oglindă curată şi una murdară, prima îi va reflecta lumina cu o mai mare claritate şi intensitate. Tot astfel, cantitatea Reflexului Divin, pe care îl proiectează Fiinţa, depinde de gradul de purificare la care s-a ajuns. Unica diferenţă este că, în timp ce *Ishvara* are un control total asupra lui *Maya*, fiinţa individuală este pradă în plasa înşelătoare a lui *Maya*. *Brahma* a proiectat lumea în acelaşi fel în care un păianjen şi-a ţesut propria lui pânza. Păianjenul se poate mişca liber în propria sa plasă, fără să se lase înlănţuit între firele pe care el însuşi le-a creat. Totuşi, atunci când o muscă pică în această plasă, rămâne captivă în ea. Fiinţele individuale sunt la fel ca muştele prizoniere în pânza de păianjen a *Mayei*.

La fel că păianjenul, *Ishvara* se poate mişca liber prin propria lui creaţie, la orice nivel şi în orice manifestare. Se poate încarna în orice plan şi să-şi reabsoarbă apoi încarnarea.

Manifestările lui *Ishvara* ca Vishnu, Rama sau alte avataruri, nu sunt afectate de *Maya*. În povestirile Rāmāyanei, unde se arată că Rama a experimentat diferite tipuri de emoţii şi sentimente, Dumnezeu însuşi apare ca răspuns şi trăsături umane suprapus în el, fără ca acesta să se supună vreunei emoţii sau sentiment. În acelaşi fel cum un păianjen trebuie să îşi ţească propriile fire, fără să se încurce în ele, la fel rama nu poate fi întrepătruns în legile *karmice* ale propriei creaţii.

Ca să rezumăm, când *Brahma* se reflectă prin prisma *Mayei*, conştiinţa reflectată se numeşte *Ishvana* şi controlează tot universul, iar *Brahma* se reflectă prin intermediul beznelor ignorantului

individual. Nu contează sub ce nume apare, *Brahma* este Unu, în aceeaşi măsură în care laptele este lapte, fie că provine de la o vacă franceză, fie de la o vacă nemţească. Marca ambalajului e lipsită de importanţă. Maya este recipientul ce îl conţine pe unicul *Ishvara* sau Dumnezeu Personal, cu atribute. Raţiunea datorită căreia individul este incapabil să simtă Adevărul proclamaţiei ACESTA EŞTI TU, este aceea că reflexul divin din el este umbrit de vălul ignoranţei.

Când Iisus a spus: „Eu şi cu Tatăl Una suntem", a spus de fapt AHAM BRAHMA ASMI, adică „Eu sunt Brahma". Moise a avut acelaşi tip de revelaţie, când stătea în faţa flăcărilor de pe munte: „IAHVEH", adică „Eu sunt CEL ce SUNT".

Iisus Hristos este un Juana yoghin la un stadiu de evoluţie foarte înalt, dar a fost crucificat pentru că semenii Lui nu puteau înţelege afirmaţiile Lui. Dacă ar apare astăzi, ar fi crucificat din nou. Mulţimile caută un Messia care să corespundă ideii lor preconcepute şi nu se interesează de proclamaţiile Adevărului. *Avidia* este cauza conflictelor. De ce se luptă în Irlanda catolicii şi protestanţii? În mod sigur nu o fac pentru Dumnezeu, căci El există şi fără ajutorul lor. De ce se înfruntă hinduşii şi musulmanii? Ignoranţa rămâne cauza acestor disensiuni şi neînţelegeri. Numai autenticii aspiranţi la spiritualitate pot depăşi aceste neştiinţe cu ajutorul unei discipline dure şi a unei practici îndelungate.

Din cauza ignoranţei, omul comun nu a putut înţelege ceea ce voia să spună Hristos prin cuvintele: „Adevărul te va face liber". Iisus era un *Advaita Vedantin* foarte evoluat. Totuşi, el a propovăduit în faţa mulţimilor o formă de Bhakti Yoga (Calea Devoţiunii), pentru a stimula sentimentul de iubire şi adorare a Tatălui şi o formă de Raja Yoga, prin perceptele *Yama* şi *Niyama*. Cu toate că poseda o cunoaştere foarte elevată, el nu a putut comunica maselor decât câteva lucruri elementare. Filosofia vedantă nu e pentru mase şi nici nu a fost vreodată, Când Iisus a spus: „Tatăl şi cu Mine Una suntem", în realitate El a proclamat AHAM BRAHMA ASMI („Eu sunt Brahma"), eliminând corpul şi numele particular, calităţile exterioare. Discipolii Lui au interpretat că aceste cuvinte se refereau numai la Hristos şi nu la ei. Iisus nu a întâlnit, în mod real, nicio persoană care să înţeleagă cu adevărat sensul afirmaţiei Lui.

Bhagatiaga Lakshana

Metoda *Bhagatiaga Lakshana* folosită în Juana Yoga este o explicitare aprofundată a proclamaţiei TAT TVAM ASI („Acesta eşti Tu").

În Vedanta, cuvântul sanscrit TAT II desemnează pe Brahma fără calităţi, iar TVAM, sufletul individual; ASI înseamnă, în acest caz, „această uniune".

Meditaţia asupra acestor cuvinte este un proces de dezhipnotizare, prin intermediul căruia se neagă toate calităţile şi atributele care limitează sufletul individual, identificându-l pe acesta cu Supremul Brahma.

Pentru a explica mai detaliat semnificaţia acestui cuvânt sau a unei fraze, *mani* se referă la trei accepţii:

1. *Vechiarta* = Semnificaţia primară, comunicată direct prin cuvinte.
2. *Lakshiarta* = Semnificaţia subînţeleasă.
3. *Viarguiarta* = Semnificaţia sugerată, insinuată prin asocierea cuvintelor.

Un cuvânt şi semnificaţia lui sunt unite de un *vritti* sau o undă mentală. Când se pronunţă cuvântul „foc", se transmite o energie a undei mentale corespunzătoare şi aceasta produce o vizualizare a conceptului: imaginea focului. Procesul se poate întâmpla şi invers. Când vedem un foc, imaginea mentală dă naştere corespondentului verbal al pronunţării: „foc". Această relaţie, între cuvânt şi semnificaţia lui, poate fi simplă sau complexă. Este simplă, când generează semnificaţia primară a cuvântului. „Soarele este cald" este un exemplu de *Vechiarta*, în care cuvântul „cald" se relaţionează imediat cu „soare". Dacă îi cerem unui copil să deseneze o frunză, el o va copia după natură; totuşi, un artist o va picta indirect. În mod similar, *lakshiarta* se bazează pe o relaţie indirectă între cuvânt şi semnificaţia lui. În afirmaţia „astăzi e cald", semnificaţia implicată este că „soarele e arzător".

Relaţiile indirecte, între cuvânt şi semnificaţia lui, poate fi de trei categorii: *Yahalakshana*, *Ayahalakshana*, *Yahadalakshana*. Când se ignoră semnificaţia directă a unui cuvânt şi se ia în consideraţie

semnificaţia lui implicată, aceasta este o *Yahalakshana*. Propoziţia: „Casa de pe râu" nu vrea să spună că acea casă este construită realmente pe suprafaţa de apă a râului, ci pe malul său. Se îndepărtează semnificaţia literală şi se substituie prin semnificaţia subînţeleasă: „pe malul...". Deşi râul şi malul lui sunt două lucruri diferite, una apă şi cealaltă pământ, există o vecinătate în spaţiu, care stabileşte această relaţie, în limbă vorbită. Semnificaţia implicată se bazează pe o semnificaţie directă, care dispare cu timpul. Propoziţia „Casa aceea construită pe malul râului" devine simplu „Casa de pe râu".

În categoria *Ayahalakshana* operează ambele semnificaţii, cea directă şi cea subînţeleasă. Să ne imaginăm că un spectator la un concurs hipic, întreabă: „Ce cal este cel care tot saltă?". Primeşte răspunsul: „ALBUL saltă". O culoare nu poate sălta, dar, în acest caz, semnificaţia directă „alb" se referă la semnificaţia implicată „cal", ambele având importanţa lor în propoziţie, trebuind înţelese în întregime sub formă: „Calul alb tot saltă". *Yahadayahalakshana*, cea de-a treia categorie, se mai cunoaşte, de asemenea, ca *Bhagatiaga Lakshana*. Aici am şi vrut să ajung, de fapt.

În această situaţie, se presupune că o porţiune din sensul direct e luată în consideraţie şi se înlătură cealaltă porţiune. Să presupunem că acum zece ani, trăia în New York, un anume doctor Smith, care a fost văzut ultima oară de un prieten al său, într-o sală de operaţie. Să ne imaginăm că acest prieten se întoarce de departe şi îl vede după zece ani pe doctor, pe un bulevard din San Francisco, transformat în vagabond şi exclamă: „Acesta este doctorul Smith!". Există o anume discrepanţă în propoziţie, pentru că, cuvântul „acesta" se referă la doctorul Smith care e văzut acum, asociat cu ideea de vagabond căutând prin gunoaie, într-un cartier din San Francisco, în timp ce prietenul face apel în mintea sa, la imaginea unui doctor Smith văzut cu ani în urmă, specialistul dobândind succese profesionale, mereu îmbrăcat în costum elegant, nemaisemănând cu acesta, separat de acest vagabond printr-un spaţiu temporar de zece ani şi fizic de 5.000 km.

În niciunul din aceste cazuri, prietenul nu a avut acces la autentica persoană a doctorului Smith. De fiecare dată, el a confundat natura interioară reală a acestui om, cu atributele şi calităţile momentane, cu situaţia lumească trecătoare. TAT TVAM ASI nu poate fi înţeles cu adevărat, decât în lumina acestui tip de raţionament

vedantin: „ACESTA EŞTI TU”, care nu se referă la semnificaţia directă a corpului, ci stabileşte că fiecare suflet individual este, în realitate, SUPREMUL ABSOLUT, la care s-a ajuns prin eliminarea calităţilor trecătoare ale corpului, cum sunt culoarea, sexul, religia, şi situaţia economică. Deci, acum suntem travestiţi în fiinţe umane, înainte de a ne încarna pe acest pământ, fiecare din noi a existat sub forma unei stări brahmice. TAT se referă la conştiinţa pură sau Brahma. TVAM, Tu, se referă la conştiinţa reflectată în ignoranţă sau în sufletul individual, concepându-se ca separat.

ASI proclamă, în schimb, unitatea fundamentală a celor două stadii, pentru că totul este proiecţie a lui *Brahma*!

În acest fel, *avidia* pune sufletul individual, *jiva*, să se identifice cu intelectul său, cu emoţiile şi cu corpul fizic, creând, astfel, suferinţă şi durere. *Upadhis*-urile dau iluzia separării şi individualizării, dar nu există decât un singur *Brahma*. Oamenii, identificându-se cu diferite aspecte ale fiinţei lor individuale, ratează înţelegerea naturii lor autentice. Un campion olimpic se identifică cu aspectul său fizic performant. Un om politic cu aspectul său energetic, un îndrăgostit cu aspectul său emoţional. Cine se simte pur şi fericit tot timpul, se identifică cu componenta fericirii. Cine se află mai aproape de Realizarea Divină? Niciunul dintre ei, pentru că toţi sunt prizonieri şi se află foarte departe de Izvorul Originar.

Chiar şi bunătatea ne aduce în stadiul de sclavi, fiind sclavii propriei noastre bunătăţi, şi asta, pentru că fericirea este un *upadhi* ca oricare altul. Lanţurile acestei sclavii interioare pot fi de aur sau fier ruginit, tot lanţuri ale nelibertăţii rămân.

Majoritatea oamenilor confundă corpul şi aspectele particulare ale vieţii cu Fiinţa. Nu se poate ajunge la o autentică înţelegere a proclamaţiei TAT TVAM ASI, pentru că le lipseşte răbdarea de a reconsidera în mod profund semnificaţia cuvintelor. Acestea sunt arme cu două tăişuri. Dacă se interpretează greşit, sunt în detrimentul progresului spiritual. Dacă se înţeleg corect, pot ajuta să traversăm rapid abisul ignoranţei. Câte războaie religioase şi dispute confesionale nu s-au iscat pe marginea semnificaţiei unor texte sfinte.

Semnificaţia lui TAT TVAM ASI, ca construct lingvistic, nu se poate înţelege decât după o lungă şi atentă meditaţie asupra sensului lor mistic. Cândva deveni clar că omul a fost făcut după Chipul şi Asemănarea lui Dumnezeu, acest lucru ne va duce cu gândul nu la

sensul că Dumnezeu pare la fel cu o fiinţă umană, ci că omul trebuie să caute în sine însuşi şi să ia cunoştinţă de natură Divină ascunsă în templul lui interior.

CAPITOLUL VIII

MEDITAŢIA BHAKTI YOGA

„Adevărata religie nu constă în practici rituale, libaţii şi pelerinaje, ci în iubirea faţă de toţi. Dragostea cosmică îi include pe toţi. În prezenţa ei, toate distincţiile şi diferenţele se estompează, cât şi gelozia, ura şi egoismul, la fel cum dispare întunericul odată cu apariţia razelor de lumină ale dimineţii. Nu există o religie mai mare ca dragostea. Nu există o cunoaştere mai înaltă ca dragostea. Nu există comoară mai mare ca dragostea, pentru ca ea este Adevărul, este Dumnezeu".

SWAMI SIVANANDA:

„Lecţii practice de Yoga".

Bhakti Yoga este calea devoţiunii. La fel cum Juana Yoga îl atrage pe un intelectual, iar Raja Yoga naturile mai raţionale şi minţile înclinate spre spiritul ştiinţific, tot aşa, Bhakti Yoga izvorăşte în mod spontan înăuntrul celor care au un temperament predominant emoţional. Bhakti Yoga este drumul cel mai direct către Realizarea Divinului în noi. Este metoda iubirii pure, care se revarsă către Divinitate, către acel aspect al lui Dumnezeu pe care l-am ales ca protector. Calea Bhakti Yoga este, în mod esenţial, una şi aceeaşi cu cea urmată de tradiţia creştină. Devotul, focalizând toată puterea sa de concentrare în Dumnezeu, face eforturi să sporească ofrandele sale sufleteşti către El, tânjind după o comuniune totală cu El. Prin intermediul credinţei, rugăciunii şi dăruirii de sine integrale, devotul ajunge să atingă o stare de percepţie directă a idealului său. Când se produce fuziunea cu Dumnezeu şi nu mai rămâne decât lumina acestei uniri, obiectivul a fost atins.

Transfigurarea emoţiilor

Emoţiile, canalizate în mod adecvat, se pot converti într-un bun

vehicul pentru ajungerea la starea de Eliberare.

Practicarea lui Bhakti Yoga transformă emoţiile primare în pură devoţiune. Emotivitatea înseamnă, de obicei, o anume debilitate şi nu poate fi comparată cu Dragostea Divină, care se manifestă în formă de Pace şi Bucurie. Emoţiile joase nu se suprimă în practica *Bhakti*, ci sunt folosite şi sublimate. Fără emoţii nu există dragoste şi fără dragoste nu se poate gusta ceva din această Iubire Infinită, care este Dumnezeu. Devotul sau *bhakta*, prin intermediul emoţiilor elevate, poate ascende până la Divinitate. Practica Bhakti Yoga are loc în dublu sens: o adorare a formelor care conţin Spiritul Divin, efortul de a regăsi OM-ul, în toate numele şi în toate formele, în orice moment. Printr-o constantă purificare interioară, inima, înţeleasă ca organ spiritual receptiv, va fi inundată, apoi, de un flux neîntrerupt de Dragoste Divină, venit dinspre Fiinţa Supremă, către devot.

Barieră între fiinţa individuală şi Fiinţa Supremă este ego-ul, duşmanul mereu prezent, care se manifestă prin inducerea unui sentiment de separaţie între cele două nivele. Un *bhakta* sfârşeşte o dată pentru totdeauna cu acest sentiment de separaţie, căci în extazul iubirii pure şi a devoţiunii faţă de Domnul, conştiinţa individuală se pierde. Odată cu dizolvarea eului în infinitul Divin, individul se transformă într-un instrument în mâinile Domnului. Această stare este în chip sublim simbolizată prin imaginea lui Krishna, cântând la flaut. În acelaşi fel în care flautul este un instrument scobit, prin care circulă respiraţia cântăreţului, stârnind dulci melodii, în aceeaşi manieră individul trebuie să se golească pe dinăuntru de substanţa egoismului său, pentru a permite suflării divine să îl traverseze, astfel făcându-se simţită prezenţa înăuntrul lui. Un *bhakta* nu îşi arogă pentru el nici succesul, nici eşecul acţiunilor sale, pentru că acestea aparţin lui Dumnezeu şi numai Lui.

Devotul nu se gândeşte decât la Dumnezeu. Ideea de „Dumnezeu" vibrează în el constant, umplând tot spaţiul său mental cu vibraţiile ei. Totul se consumă în focul interior al devoţiunii şi, prin urmare, totul trebuie adorat. Fiecare individ îl experimentează pe Dumnezeu într-un fel particular. Acest gând este ilustrat în „Stimad Bhagavatan", unde se povesteşte despre zeul Krishna, care şi-a multiplicat fiinţa în tot atâtea forme ale lui însuşi, câte femei crescătoare de vaci îl asaltaseră, manifestându-se în faţa fiecăreia dintre ele în moduri individualizate, pentru a răspândi dragostea lui

către ele.

Dorinţele arzătoare ale crescătoarelor de vaci, discipolele lui, faţă de el, se datorau convingerii acestora că el este Domnul şi că, a experimenta contactul cu Krishna, înseamnă a experimenta Dragostea Divină. În timp ce erau cufundate cu totul în starea de bucurie plenară când dansau cu el, femeile au gustat *sampranãta samādhi*, stare de extaz mistic în care mai exista încă o conştiinţă a dualităţii: fiinţă individuală/ Fiinţă Supremă. De aici nu ar mai fi decât un pas până la starea de *asampranãta samādhi*, starea de superconştiinţă cea mai elevată, în care ele toate s-ar fi contopit în el. Totuşi, Krishna s-a separat de ele când egoismul lor le-a determinat să fie convinse, fiecare în parte, că au reuşit să îl prindă în capcana farmecelor lor şi că, astfel, posedându-l, îl pot stăpâni. Un autentic Maestru spiritual îşi tratează în acelaşi fel discipolii, menţinând cu fiecare din ei o relaţie individuală, dar retrăgându-se din timp în timp, când simte că egoismul şi ignoranţa îl afectează pe discipol.

Controlul minţii şi anihilarea ego-ului constituie esenţa tuturor disciplinelor Yoga, inclusiv Bhakti Yoga. Totuşi, necesitatea utilizării intelectului nu poate fi neglijată, nici măcar în această potecă destinată eseţialmente naturii emoţionale. Dacă intelectul nu este luat în seamă, Bhakti Yoga, ca disciplină, poate degenera foarte uşor în fanatism. Dacă, dimpotrivă, intelectul este luat în posesie, spre a fi depăşit, devotul are şanse să guste din starea de *parabhakti*, supremul extaz devoţional.

Pentru un *bhakta*, ashramul şi singurătatea nu sunt necesare. Ceea ce are importanţă este numai atitudinea lui mentală. Atitudinea devoţională este necesară procesului şi în celelalte căi Yoga. Chiar şi metoda intelectuală Juana Yoga necesită un element devoţional, pentru a putea atinge Graţia Divinului.

Cei ce se îndreaptă către Bhakti Yoga pot fi îmboldiţi de unul din cele patru motive generale. Nefericirea şi mâhnirea pot reprezenta raţiuni puternice pentru convertirea lui Bhakti Yoga. Când simţim că totul a eşuat, nu ne mai rămâne decât să apelăm la ajutorul Divin. Citi soldaţi în focul luptelor, câte persoane copleşite de o durere extremă nu au văzut în Domnul un ultim refugiu? Curiozitatea poate fi un alt motiv. Dincolo de formalismul extern al actelor de adoraţie a Divinităţii, mintea caută să priceapă ceea ce se află în spatele simbolurilor verbale, a riturilor şi năzuie către ţărmul de dincolo de

ele. Un al treilea motiv ar constitui dorinţa de un anume câştig, fie că este vorba de dragoste, cunoaştere sau chiar bogăţie, Dumnezeu poate lua forma unui Tată binevoitor, care îşi oferă favorurile, dacă cineva se apropie de El cu credinţă şi devoţiune. Motivul, în acest caz, nu poate fi altul decât simpla dorinţă de a-L servi pe El. Practicarea acestei căi devoţionale, numai şi numai în această stare dezinteresată, poate conduce la dispariţia ego-ului. Nimeni nu poate ajunge la Eliberare până ce toate dorinţele şi poftele, inclusiv cea de ascensiune spirituală, nu au fost pe rând anihilate.

Bhakti Yoga foloseşte forme externe şi rituri, ca sprijin în oferirea de sine către Dumnezeu. Altarele, imaginile picturale, statuile nu sunt, în ele însele, obiecte de adorare. Ca şi crucea creştină, ele nu sunt decât simboluri. Domnul, care este Omniprezent, nu este mai prezent într-o imagine, decât în vreun alt loc. Imaginea pictată sau icoană se folosesc numai ca punct de referinţă, pentru a concentra forţele adorării lui Dumnezeu.

Forme de devoţiune

Tradiţia hindusă recunoaşte ca valabile nouă forme de adorare în practica Bhakti Yoga. Acestea sunt (de la cele mai uşoare, până la cele mai dificile):

1. *Sravanam* – Ascultarea povestirii sacre a *lilas*-urilor sau a întâmplărilor terestre ale Domnului sub ipostaza unei încarnări. Aceste povestiri sacre, cât şi semnificaţia lor mistică, trebuie relatate de către un Maestru inspirat şi înţelept.

2. *Kirtanam* – A înălţa cântece Gloriei lui Dumnezeu. Şi imnurile şi cântecele creştine fac parte din această categorie.

3. *Smaranam* – A-ţi aminti permanent de numele Lui şi a simţi prezenţa Sa, prin intermediul unei atitudini mentale dobândita odată cu repetarea neîncetată a rugăciunilor.

4. *Padasevanam* – Slujirea la picioarele Domnului. Devotul concepe lumea ca fiind tălpile Fiinţei Supreme. Astfel, servind umanitatea, devotul îşi oferă serviciile în chip simbolic la picioarele

Domnului.

5. *Archanam* – Adorarea lui Dumnezeu cu ajutorul unor rituri de purificare (*puya*). Acest lucru presupune distrugerea ego-ului şi oferirea de sine, ca vas curat, pentru umplerea cu fluid divin.

6. *Vandanam* – Prosternarea în faţa Domnului cu conştiinţa deplină că prezenţa Sa vibrează în toate numele şi toate formele, nu numai în mine însumi. Acest lucru dezvoltă o anume formă de umilinţă, în care înţeleg particulele de viaţă care sunt în raport cu totalitatea Creaţiei, din care fac parte.

7. *Dasiam* – Cultivarea permanentă a sentimentului că sunt servitor al Domnului. Îi execut întocmai şi la timp poruncile.

8. *Sakhiam* – Cultivarea sentimentului de prietenie faţă de Domnul, în sensul întreţinerii unui fel de relaţie personală, intimă cu El.

9. *Atmanivedanam* – Dizolvarea completă a fiinţei devotului în Fiinţa Supremă. Acest stadiu echivalează cu *asampranãta samādhi*, starea de plenară acceptare a jertfei de sine, prin contopirea, fără nicio urmă de conştiinţă a separaţiei, între sine şi Divin.

Practicarea primilor paşi, cum sunt cei privitori la ascultarea povestirilor sacre şi la cântecele înălţate Gloriei Divine, sunt relativi simpli. Ei au menirea de a menţine centrată mintea devotului asupra Atotputerniciei Dumnezeieşti şi crează stări de spirit pozitive, de o puritate deosebită. Chiar şi practicanţii cu puternice tendinţe intelectualizante pot beneficia în chip considerabil de pe urma recitării pioase a textelor sacre şi a cântecelor religioase, dacă o fac din toată inima lor.

Când un *bhakta* a fost pregătit prin practica acestor stadii iniţiale de adorare, se poate începe dificila sarcină de aducere la împlinire a stadiilor superioare. În orice caz, indiferent pe ce treaptă a practicii ne-am afla, *bhava* (sau sentimentul de pură devoţie a aspirantului) este de cea mai mare importanţă. În conformitate cu diversele tipuri temperamentale, tradiţia hindusă a postulat cinci

forme diferite de relaţie între un devot şi Fiinţa Divină.

1. *Shanta* – este un sentiment curat, de pace, golit de orice urmă de dorinţă, ignoranţă sau emoţie. Prezenţa unui astfel de sentiment nu este perceptibilă din afară, cu atât mai puţin cu cât el nu se afişează. Este atitudinea devoţională proprie unui Juana yoghin.

2. *Dasia* – Devotul se consideră că un sclav al lui Dumnezeu, pe care îl vede în toate lucrurile, cu excepţia lui însuşi. Devotul se consideră în mod sincer şi neipocrit, inferior restului umanităţii. Abandonându-se, în chip umil, în mâinile divine, devotul se bucură să îi servească pe toţi. Hanuman, personaj mitologic al „Rāmāyanei", care şi-a dedicat ca oştean întreaga sa viaţă slujirii lui Rama (încarnare a lui Vishnu), reprezintă exemplul cel mai bun pentru definirea unui astfel de tip de relaţie.

3. *Sahkia* – Dumnezeu este văzut ca un amic spiritual, către care ne putem îndrepta în vederea unui sfat, a unei consolări sau a unei companii plăcute. Relaţia între zeul Krishna şi prinţul Arjuna, aşa cum a fost ea povestită în „Bhagavad – Gata", constituie o relaţie de acest tip.

4. *Vatsalia* – este relaţia între tată şi fiu, în care Dumnezeu este văzut ca un Copil Divin. Este deseori definită prin exemplul Yashodei şi a fiului ei, Krishna. La creştin, prin relaţia între Iosif teslarul şi Iisus.

5. *Mathuria* – Reprezintă relaţia între devot şi Fiinţa Divină asemănătoare relaţiei între un iubit şi amanta sa. Dar este vorba despre o dragoste de o puritate nemaipomenită, neatinsă de nici cea mai mică urmă de gând desfrânat. Este foarte greu de realizat practic. Este metoda folosită în mod frecvent în scrierile misticilor sufi sau creştini (Teresa de Ávila, Sfântul Ioan al Crucii). Din această stare se degajă o ardentă şi extrem de pură sete de a atinge şi a îmbrăţişa forma Lui, fizică şi astrală. În Yoga, această sete mistică este simbolizată prin intermediul iconografiei care arată uniunea între *Shiva* şi *Shakti* în *Sahasrara chakra*, centrul aflat în creştetul capului. Este cea mai elevată formă a sentimentului devoţional.

Mai există şi alte forme de *bhava* (sau sentimente devoţionale), care au fost considerate în afara tipurilor de relaţie normale între devot şi Dumnezeu. Ele nu se cultivă în mod deliberat ca o cale către Fiinţa Divină, pentru că nu sunt uşor de menţinut printr-o practică zilnică.

Când cineva îşi aminteşte de El, chiar cu sentimentul de ură, mintea sa este tot atât de bine centrată asupra Fiinţei Supreme. Prin intermediul acestui tip ciudat de concentrare, care apelează la emoţii viscerale, *bhakta* poate dobândi totuşi Mântuirea, pentru că răul cedează până la urmă în faţa binelui şi pentru că, supărările trecătoare faţă de Fiinţa iubită sunt tot o dovadă a atenţiei pe care i-o acordă.

Diverşi demoni din mitologia hindusă, aşa ca Kamasa şi Ravana, au dobândit izbăvirea în acest mod „negativ".

În acord cu tradiţia clasică, fiinţa umană experimentează paisprezece stări diferite de conştiinţă: *fizică, astrală, mentală, supramentală, superconştiinţă, inconştienţă, subconştienţă, vis, supracosmică, dual*ă, *multiplă, virat* (Dumnezeu ca Cosmos*), divină* şi *absolută*. Practicarea căii Bhakti Yoga, îl poate conduce pe aspirant de-a lungul câtorva dintre ele sau chiar a tuturor acestor stadii. Devotul devine în mod particular subiect al unor viziuni, al unor fenomene luminoase percepute în mijlocul frunţii şi a altor manifestări de natură psihică. Aceste viziuni pot cauza stări de teroare interioară, în special pierderea conştiinţei corpului fizic, ceea ce poate provoca uneori chiar moarte clinică. Totuşi, aspirantul nu trebuie să se descurajeze (să fie „slab se înger", cum spun creştinii), şi nici nu trebuie să se lase călăuzit de astfel de experienţe interioare, care apar şi dispar, de-a lungul perioadelor de tranziţie către stadii superioare, la începutul unui progres spiritual serios. Printr-o practică reglată şi persistentă, se urmăreşte depăşirea unor astfel de fenomene, către meditaţia calmă, către pace şi bucurie mistică. Trebuie urmărit scopul precis de a menţine cât mai mult timp posibil, o stare constantă de meditaţie şi, mai încolo, de a ajunge la *SAMĀDHI*, starea de superconştiinţă.

În toate religiile, Adevărul ne apare diluat, adaptat înţelegerii maselor. Se transformă, adeseori, dintr-o experienţă profund interioară, în ceva extern şi obiectual, pierzându-se astfel ceva din adevărata sa natură.

Atitudinea esenţială, adoptată în fiecare religie, este aceea de a

căuta refugiu în spovedanie şi în contopirea definitivă în Puterea Supremă a Divinităţii. Ceea ce promovează un *bhakta*, în mod esenţial, este conştiinţa acestui fapt universal, fără de prezenţa căruia, toate celelalte căi Yoga şi un oarecare progres spiritual adevărat, se vor vedea ameninţate în natura lor.

CAPITOLUL IX

MEDITAŢIE ŞI JAPA: TEORIA MANTRA YOGA

„Mantra Yoga este o ştiinţă exactă. MANANAT TRAYETE ÎŢI MANTRAH, stă scris în scripturi: (gândind în mod constant la *mantra*, fiecare va fi protejat şi se va elibera de ciclul naşterilor şi al morţii). *Mantrele* se numesc aşa, pentru că dau naştere unui proces mental. Rădăcina *man* din care provine prima silabă a cuvântului *mantra*, înseamnă în sanscrită a gândi, iar *tra* vine de la *trai*, care înseamnă a proteja sau a elibera din sclavia lumii fenomenale. O *mantră* generează forţa creativă şi prilejuieşte obţinerea Fericirii eterne. De asemenea, dacă se repetă constant, trezeşte Conştiinţa".

SWAMI SIVANANDA:

„Japa Yoga".

O *mantră* este o energie mistică conţinută într-o structură sonoră. Orice *mantră* include în vibraţiile ei o anumită putere. Prin concentrare şi repetiţie i se eliberează energia, iar aceasta ia o formă. *Japa* sau Mantra Yoga este acea practică, de-a lungul căreia puterea conţinută în *mantre* se aplică în anumite corpuri.

Fiecare *mantră* este constituită pe baza unei combinaţii de sunete derivate din cele cinzeci de litere ale alfabetului sanscrit. Această limbă a fost denumită din cele mai vechi timpuri că *odevanagari*, care tradus, ar însemna „limba zeilor". Înţelepţii antichităţii, fiind la unison cu nivelele superioare de conştiinţă, cunoşteau foarte bine puterea inerentă conţinută în simţuri şi utilizau combinaţii de sunete, ca să stabilească vibraţii specifice. Aplicarea sistematică a acestor vibraţii putea mişca literalmente munţii. De fapt, o teorie despre construcţia piramidelor, sugerează că acestea sunt fructul unei mari dezvoltări a ştiinţei manipulării sunetelor, lucru care le-ar fi permis egiptenilor să sculpteze şi să mute pietre de proporţii

imense. Dacă asemenea fapte pot fi atribuite sau nu controlului sunetelor, e ceva ce nu s-a stabilit prin ştiinţa modernă. Totuşi, nu există nicio îndoială că sunetul exercită un efect bine definit şi care se poate prevede asupra corpului şi psihicului uman. Un exemplu elocvent este diferenţa dintre muzica clasică şi muzica „rock". În timp ce prima tinde să aibă un efect sedativ, cea de-a doua este o instigare la exaltarea simţurilor. La un nivel mai subtil, există diverse mantre, care se aplică în anumite scopuri. Mai precis, aceste mantre întorc mintea către concentrarea în Cel Suprem şi eliberează energia spirituală conţinută în *chakras*-urile corpului.

Există diferite tipuri de mantre. Unele, numite *bija* sau *mantre – seminţe*, sunt lipsite de un conţinut exact. Acţionează în mod direct asupra *nadis*-urilor (tuburile nervoase ale corpului astral), vibrând în *chakras*-uri, de-a lungul măduvei spinării, exercitând o formă de masaj subtil, care eliberează energia blocată şi permite lui *Kundalini* să curgă mai liber. În acest tip de *mantre*, numele şi forma constituie unul şi acelaşi lucru şi nu pot fi separate. De asemenea, există alte tipuri de *mantre*, care au o semnificaţie şi pot fi traduse. Sunt *mantrele* abstracte sau *nirguna*, care produc vibraţii puternice în corp, dar, de asemenea, proclamă verbal uniunea cu Conştiinţa Pură şi Nemanifestată. Mai comune sunt, totuşi, *mantrele* care se referă la o zeitate şi în care, împreună cu repetarea sunetului, se vizualizează o formă specifică, cu atribute. De exemplu, o persoană cu o natură mai introspectivă, înclinată spre distrugerea aspectelor negative din fiinţa lui, va repeta o *mantră* închinată lui Shiva. Un cap de familie, al cărui ideal este acela de a se transforma într-un soţ iubitor şi responsabil, va medita asupra numelui lui Rama. Un individ care o să-L vadă pe Dumnezeu ca pe o fiinţă infinită şi chiar un pic ştrengară, va putea repeta *mantra* lui Krishna.

Sunetul – originea întregii materii

„La început a fost Cuvântul şi Cuvântul era Dumnezeu şi Cuvântul era la Dumnezeu". Cuvântul din Biblie este *Sabdabrahma* din Tantra hindusă. Cuvânt, sunet, *mantra*, acestea sunt părţile integrante din cosmologia hindusă şi nu pot fi separate de ea.

Luându-şi principiile din cosmologie, în afara câmpului pur teoretic, Japa sau repetiţia mantrei, este o forţă care pune în funcţiune,

într-o formă practică, energia conţinută în sunete. Japa este calea care ne conduce de la nivelul microcosmic, la cel macrocosmic, fiind un adevărat vehicul, care îl duce pe individ la Izvoarele Originare.

La început *Shakti* sau Cosmosul Nemanifestat, plutea ca un ou în vidul imobil şi tăcut. Era o masă de energie, latentă şi nediferenţiată. Era sămânţa care conţinea în sine toate universurile. Se odihnea în vidul cosmic, înflorind, alternativ, în Cosmosul manifestat şi evoluat, dar şi retrăgându-se în sine însăşi, mai apoi, în faza disoluţiei sau *pralaia*. Pentru eternitate, la fel că ciclurile zi/noapte, universul e într-o fază de expansiune în formă de materie, iar apoi într-o altă, când se contractă, întorcându-se la forma originară de energie.

Pe timpul fazei de disoluţie, *Shakti*, numită şi Puterea Divină sau Energia Cosmică, rămâne inactivă. Aşa cum tulpina zace virtual în bulb, la fel, acest univers de nume şi forme, aşa cum îl cunoaştem, trăieşte în stare latentă în *Shakti*. În inima ei dorm cele trei calităţi: *sattva* (lumină şi puritate), *rajas* (activitate), *tamas* (inerţie), ale căror combinaţii caleidoscopice impregnează tot universul.

Evoluţia cosmică are loc inconştient, imobil, necunoscut şi nemanifestat. Pe de altă parte, evoluţia umană este ca o călătorie de întoarcere de la microcosmosul fizic cel mai dens, spre Absolutul Divin. Într-un caz mişcarea este centrifugă, în cealaltă e centripetă.

În viziunea tantrică, sunetul este cel care, fiind o vibraţie a inteligenţei divine nediferenţiate, pune ca un catalizator în funcţiune evoluţia cosmosului manifestat, o vibraţie primordială rupe letargicul echilibru a lui *Shakti*, făcând să se trezească *rajas* (principiul dinamic al activităţii), care va duce la capăt creaţia de multiple universuri. Vibraţia cauzală *Sabdabrahma* este nesonoră şi nediferenţiată. Este longitudinea undei înţeleasă ca Dumnezeu.

Din această mare vibraţie cosmică (*Sabdabrahma*), descinde *Shakti*, lucrând cu două câmpuri de forţă magnetică pe care şi le proiectează în două aspecte: *Nada* şi *Bindu*. *Bindu* este o forţă pozitivă şi masculină, constituie baza pe care vă oferă *Nada*, care, fiind o forţă feminină, negativă, şi centripetă, promovează evoluţia universului manifestat. Ambele forţe sunt considerate ca aspectul Patern şi Matern al Puterii Cosmice Supreme. Că ele provin din *Shakti* şi se intersectează în ea, acest lucru nu este o separaţie definitivă, ci o dualitate în unitate. Această dualitate de poli (negativ – pozitiv, masculin – feminin, constituie substratul lui *Shakti* manifestat şi este cea care menţine

coeziunea moleculelor în lumea fizică. Prin intermediul unor aparate speciale, putem filma transformarea bobocului de trandafir. Ca un boboc, universul se deschide şi se extinde. După prima diferenţiere, care conţine energiile seminale ale universului, masa de energie vibrantă continuă diferenţierea şi expansiunea în formă de unde. La a cincea diferenţiere, deja energia a evoluat până în planul cel mai dens, prin creaţia a cincizeci de sunete articulate (literele alfabetului sanscrit), numite şi *varnas*. *Varna* înseamnă în limba sanscrită „culoare" şi toate sunetele au un corespondent vibrant de culori în lumea invizibilă.

Universul formelor s-a creat plecând de la aceste combinaţii şi permutări de sunete radicale. Sunetele, fiind vibraţii fizice, sunt capabile de a produce forme fizice. Combinaţiile complexe de sunete produc formele complicate. Anumite experimente au demonstrat că notele produse de anumite instrumente pot desena, pe o suprafaţă de nisip, figuri geometri definite. Pentru a produce o formă particulară, trebuie emisă o notă specifică, pe un anumit ton. Repetiţia aceleiaşi note într-un ton identic, dă naştere unei duplicări a formei. Sub toate formele lumii fizice se află undele oscilante a celor cincizeci de sunete originare în diversele lor combinaţii. Sunetul este, deci, o formă potenţială, iar formă nu e decât sunet manifestat. Datorită naturii oscilante a materiei şi a minţii receptoare, lumea formelor manifestate nu poate fi experimentată decât distorsionat, ca o iluzie. Fragmentate şi împărţite, aceste sunete, în număr de cincizeci, s-au scufundat în coridorul timpului şi s-au pierdut pentru memoria umană. Totuşi, sanscrita derivă din ele şi toate limbile existente în lume, prin sanscrită, se apropie de Izvorul Originar. *Mantrele* sunt puteri sonice, derivate din *varnas* şi relevate în silabele sanscrite ale înţelepţilor din vechime.

SUNETUL ca Energie

Silabele sacre utilizate în meditaţie de către spiranţii spirituali sunt în general, denumiri sanscrite ale Absolutului. Pentru că Puterea Divină se manifestă prin sunet, *mantra* este corpul subtil al Divinităţii.

Teoria despre repetarea *mantrelor*, sau *Japa*, susţine că prin repetiţia silabelor cu precizie şi intensă dăruire, poate fi evocată forma Divinităţii care patronează *mantra* respectivă. De exemplu, meditaţia

asupra *mantrei* OM NAMAH SHIVAIA evocă forma lui Shiva, în timp ce asupra *mantrei* OM NAMO NARAIANAIA o evocă pe cea a lui Vishnu. Vibraţiile produse de sunetul unei *mantra* sunt foarte importante şi, de aceea, pronunţia lor trebuie să fie extrem de corectă. Sincronizându-se cu lungimea de undă a unei *mantra*, practicantul se vede transportat de la nivelul grosier al sunetului articulat, prin pauza învăluitoare a universului material, până la Divinitatea personalizată şi, în final, până la Energia Originară şi Nediferenţiată a Puterii Supreme. E necesar, ajunşi în acest punct, să ne referim la microcosmos, care nu e decât un macrocosmos în miniatură. Microcosmosul este vehiculul în care se va efectua călătoria de întoarcere de la sunetul articulat, până la Puterea Generatoare. La fel ca în cosmos, individul este supus înfloririi, maturităţii şi disoluţiei, în mod permanent, prin nenumăratele sale vieţi trecute şi viitoare. Forţele centrifuge şi centripete se manifestă în om prin intermediul respiraţiei şi bătăilor inimii. În om, *Nada* sau puterea vitală a universului, ia forma lui *Kundalini*, forţa psihică care zace încolăcită ca un şarpe, cufundată în somn astral, la baza şirei spinării. Această energie zvâcneşte cu vibraţiile celor cincizeci de sunete de bază, care, în final, ajung la articulare fizică cu ajutorul coardelor vocale.

În teoria yoghină, forma şi sunetul sunt unul şi acelaşi lucru, cum aburul, apa şi gheaţa sunt o unică substanţă. Sunt doar aspecte diferite ale unei lungimi de undă particulare sau, cu alte cuvinte, o aceeaşi energie vibrantă, manifestată pe diverse nivele de conştiinţă. Forma se manifestă în minte, în care urechile aud sunetul şi îl transmit conştiinţei.

Gândul şi sunetul se manifestă în patru stadii diferite, sunetul aflându-se la o extremitate a spectrului, iar gândul la cealaltă extremitate. *Japa* transportă individul de la inferior la stadii superioare. *Vaikhari*, cum se spune în sanscrită cuvântului vorbit, este un sunet dens şi audibil în grad maxim de diferenţiere. Este un gând codificat în limbaj şi exprimat la nivelul cel mai concret. În acest prim stadiu, gândul implică nume şi formă. Numele e unit cu undă de gând şi nu poate fi separat. Pronunţând cuvântul „pisică", se vizualizează o formă. De asemenea, şi invers se poate. Totuşi, cu cât mai abstract este cuvântul, de exemplu „Dumnezeu", cu atât mai dificilă va fi conceptualizarea.

Folosirea limbajului presupune diferenţierea gândului în

cuvânt. Acest proces are loc în timpul celui de-al doilea stadiu *madhiama*. O persoană, care vorbeşte şi scrie, îşi selecţionează printr-o prismă tulburată de prejudecăţi, impresii, emoţii şi alte limitări. Acestea sunt traduse din nou în gândire de către cititor sau ascultător, a cărui minte este, la rândul ei, întunecată de propriile ei idei. Transmiterea gândului prin limbaj duce, inevitabil, la confuzie.

Pashianti, al treilea stadiu, reprezintă vizualizarea sunetului, comunicarea telepatică, în care se percepe literalmente forma gândului. Este nivelul universal în care gândurile se mişcă, iar aici nu există diferenţiere între gând, nume şi formă. Un hindus, un eschimos, un spaniol şi un german pot privi toţi, în acelaşi timp, o floare şi pot experimenta acelaşi gând, în identicul limbaj non-verbal.

Pară, stadiul superior, este transcendental. Nu e format de nicio lungime de undă particulară şi se află deasupra tuturor numelor şi formelor. Este substratul originar şi imuabil al tuturor limbilor lumii. Este o energie pură sau o *Shakti*. Îi corespunde lui *Sabdabrahma*, sunetul potenţial nediferenţiat, Vibraţia Divină care le cuprinde şi le uneşte pe toate.

Gândul nu se poate capta în primul nivel al experienţei vocale sau vizuale. Vibraţiile lui sunt destul de rapide, chiar şi în planul inferior. La nivel telepatic, poate călători instantaneu în oricare loc. În starea transcendentală, totul se resoarbe în Unicul Sunet Primordial sau Vibraţia Divină. Acest ultim stadiu al Gândului, Unic şi Universal, nu se poate atinge prin meditaţie, pentru că el reprezintă ceea ce noi în mod normal numim Dumnezeu.

Folosirea vibraţiilor sunetului în meditaţie

Japa este o metodă de a canaliza propria conştiinţă, de la nivelul cel mai inferior cu putinţă, până la cel mai elevat. Repetată, verbal sau mental, o *mantră* înalţă mintea până la stadiul telepatic, întâi, şi apoi, la cel transcendental. *Mantra* „Rama", de exemplu, are o formă specifică, care se confundă cu numele, în stadiul telepatic. La al patrulea nivel, numele, forma şi propria Fiinţă nu se mai disting. Se reunesc şi ceea ce predomină e o stare de fericire transcendentală. Nu e bine să spunem că, în acest caz se gustă din fericire, ci că ne scufundăm total în fericire. Aceasta e adevărata experienţă a meditaţiei.

Puterea sunetului e cutremurătoare. Dincolo de imagini şi

forme, el mai poate genera şi idei, emoţii şi experienţe. Pur şi simplu, ascultând voci, mintea poate experimenta plăcere sau durere. Dacă cineva strigă: „Un şarpe!", „Un şarpe!", cel ce ascultă va sări imediat, înspăimântat. S-a creat prin emiterea unor cuvinte, conştiinţa prezenţei a ceva considerat ca periculos. Mintea reacţionează terorizată şi corpul tresaltă cu teamă. Dacă aşa putere declanşează numele unui lucru obişnuit din această lume, imaginaţi-vă ce putere stă ascunsă în numele Domnului.

Japa este unul dintre drumurile cele mai directe de a ajunge la Autorealizare sau la Conştiinţa Universală. Determină dispariţia din minte a impurităţilor cum sunt mânia, avariţia, desfrâul şi altele care ascund lumina interioară. La fel cum o oglindă murdară îşi recuperează puterea de a reflecta imagini atunci când este curată, tot aşa, mintea din care au fost eliminate impurităţile dobândeşte capacitatea de a reflecta Adevărul spiritual cel mai elevat. Chiar numai şi o recitare scurtă, cu un sentiment de profundă concentrare asupra semnificaţiei *mantrei*, distruge impurităţile mentale. *Japa* făcută cu credinţă, cu dăruire şi cu puritate, creşte în noi puterea spirituală, prilejuind apariţia virtuţilor şi a puterilor zeităţii care patronează *mantra* şi, în acelaşi timp, ne conferă Iluminare şi fericire etenă.

Cel Suprem nu este o entitate individuală. Dumnezeu este o experienţă, care are loc pe o lungime de undă specială. *Japa* produce în minte forma zeităţii conectate la *mantra*. Cu ajutorul unei practici constante, această formă trezită în minte, se transformă în centrul propriei conştiinţe şi poate fi realizată direct. *Mantra* divinităţii preferate, prin urmare, este Divinul însuşi. Repetiţia cu mintea concentrată asupra semnificaţiei *mantrei* şi în atributele specifice zeităţii, conduce repede la Realizarea Divinului în noi. Chiar şi prin intermediul simplei puteri vibratorii, fără o cunoaştere a semnificaţiei, *Japa* poate conduce la meditaţie. Totuşi, în acest caz, se va întârzia foarte mult Realizarea interioară.

Iniţierea în Mantra

Dacă e posibil, înainte să încerci practicarea *Japei*, ar trebui căutat un *Guru*, pentru a primi de la el iniţierea în *Mantra*. Această iniţiere este scânteia care pune în funcţiune energia spirituală latentă, care doarme în oricare inimă omenească. Odată aprins, focul se va

hrăni prin meditaţie şi cu *japa* zilnică. Numai aceia care sunt cu adevărat puri îi pot iniţia pe ceilalţi. Prin urmare, este foarte important să găseşti un *Guru* calificat. Pentru ca acesta să poată implanta cu succes *mantră* în inima discipolului, trebuie ca, mai întâi, să fi cucerit puterea ei. Acest lucru înseamnă că *Guru* a meditat el însuşi asupra *mantrei* pe care vrea să i-o dea discipolului şi că, prin intermediul ei, a obţinut experienţa mistică a lui Dumnezeu. În momentul iniţierii, *Guru* trezeşte *mantra Shakti* sau puterea în conştiinţa sa şi i-o transmite, împreună cu propria sa energie, discipolului. Dacă discipolul este receptiv, primeşte masa iradiantă de energie în propria lui inimă şi se simte imens întărit. *Guru*, *mantra* şi discipolul sunt uniţi prin Puterea Divină manifestată în conştiinţă.

Între *Guru* şi discipol, trebuie să existe o afinitate psihică, pentru că calea spirituală este un angajament făcut pe toată viaţa. Guru va căuta să îl călăuzească pe aspirant şi să îl purifice, pregătindu-l pentru Realizarea Divinului, fie cu ajutorul metodei *Japa*, fie prin alte tehnici. Nu există scurtături, care să ducă mai repede la obiectivul final. Nu cred că mai e nevoie să repet că, cei ce vând *mantre*, având un adevărat concern de publicitate în spatele lor, trebuie ocoliţi, mai ales aceia care promit că efectul acestor *mantre* va fi imediat. Aceştia nu sunt decât nişte oportunişti, care profită de instinctul spiritual natural al celor care caută în mod sincer Adevărul.

Dacă cineva nu poate întâlni un *Guru*, poate alege o *mantră* care îi pare mai adecvată şi să o repete în fiecare zi, cu credinţă şi dăruire. Aceasta va produce un efect purificator, care poate duce, în cele din urmă, la dobândirea Conştiinţei Divine.

Totul în acest univers vibrează în lungimi de undă specifice, care pot fi manipulate. De exemplu, când tonul se intensifică, nota scoasă de vioară poate sparge paharele. Diverse *mantre*, chiar dacă au o eficacitate asemănătoare, vibrează în lungimi de undă diferite. În momentul iniţierii, *Guru* său însuşi iniţiatul, alege o *mantră* în conformitate cu anumite unde mentale ale acestuia. Vibraţiile *mantrei* şi cele ale minţii discipolului trebuie să fie compatibile. Mintea iniţiatului trebuie să fie, de asemenea, receptivă la divinitatea care o patronează, a cărei formă şi-o va încorpora, în final, în propria lui conştiinţă. Procesul de punere la unison a corpului şi a minţii cu *mantra*, cu ajutorul meditaţiei *Japa*, este un proces prelungit şi delicat. Când, până la urmă, sintonizarea lor a reuşit, meditaţia survine uşor. În

decursul meditaţiei, fluxul de unde mentale, care au fost canalizate prin recepţia *mantrei*, se intensifică enorm. Cu cât mai profundă va fi meditaţia, cu atât mai marcant îi va fi efectul. Concentrarea minţii proiectează un torent de forţă prin interiorul craniului, dând naştere unui magnetism care acoperă corpul, de sus, în jos, într-o suavă baie de electricitate. Sub această formă, *Japa* conduce la Vibraţia Divină şi la experienţa acestei linişti eterne, care capturează toate sunetele, în tăcerea primordială.

CAPITOLUL X

JAPA ŞI MEDITAŢIA: PRACTICA VEDANTINĂ

Eficacitatea metodei *Japa* se accentuează odată cu gradul de concentrare. Mintea trebuie fixată la Sursa Primordială; numai aşa se vor obţine beneficii maxime din folosirea *mantrei*. Fiecare *mantră* posedă o forţă cutremurătoare. E o masă de energii radiante (*tejas*), care transformă substanţa mentală, producând o mişcare particulară în gândire. Vibraţiile ritmice produse prin repetarea unei *mantra* reglează vibraţiile instabile din cele cinci corpuri. *Mantra* controlează tendinţele naturale ale minţii şi contribuie la întărirea forţei spirituale".

SWAMI SIVANANDA:

„Practica Yoga".

Mantrele sunt invocaţii sanscrite, către Fiinţa Supremă. Propulsate prin tehnica *Japa*, aceste invocaţii trec de la nivelul pur verbal, prin stadiile mental şi telepatic, până la a se converti în energie pură. Dintre toate limbile, sanscrita este cea mai apropiată de limbajul telepatic, datorită afinităţii ei cu cele cincizeci de sunete originare. Prin urmare, este cel mai direct drum spre starea transcendentală.

În ciuda pretenţiilor unora, *mantrele* nu pot fi confecţionate pe măsura indivizilor. Ele au existat dintotdeauna în stare latentă, în forma unor energii sonice. Aşa cum gravitaţia a fost descoperită şi nu inventată de Newton, *mantrele* au fost şi ele relevate de vechii Maeştrii, codificate în scripturi şi transmise, prin generaţii, de la *Guru* la discipol. Deşi e un semn de păstrare a tradiţiei ca *Guru* să accepte, pentru iniţierea pe care o face, fructe şi flori şi bani, vânzarea de

mantre, practicată actualmente în Occident, este în mod radical în contra normelor spirituale. Nici *mantra*, nici zeitatea, nici *Gurul* nu trebuie să fie schimbate, odată alese. Există mai multe căi pentru a urca muntele. Perseverenţa în fiecare din ele, îl va conduce pe aspirant pe culme, mult mai rapid decât în cazul în care acesta îşi cheltuie energia explorând toate căile posibile.

Mantre de tip şaguna

Mantrele utilizate de către aspiranţii spirituali, pentru atingerea Realizării Divine, sunt numite şi *mantre* ale Divinităţii.

Sunt *mantre* de tip *şaguna*, cu calităţi personale, care ajută procesul de conceptualizare, la fel cum o fac şi simbolurile vizuale. Odată cu trecerea timpului, meditaţia dă naştere chiar formei reale a zeităţii particulare.

Mantra, ca structură sonoră a conştiinţei, este Divinitatea însăşi. Forma sa de manifestare este partea vizibilă a sunetului. Ca urmare, trebuie repetată într-o formă adecvată, fiind atenţi la silabe, cât şi la ritmul rostirii lor. Dacă vor fi traduse, nu vor mai fi nişte *mantre*, deoarece noile vibraţii ale sunetului creat prin traducere, nu mai constituie corpul zeităţii şi, prin urmare, nu o mai poate evoca.

Numai vibraţiile ritmice ale silabelor sanscrite, în decursul recitării, pot regla vibraţiile instabile ale devotului şi pot face să apară forma zeităţii.

Occidentalii sunt înclinaţi să creadă că *mantrele* se referă la diverşii zei ai panteonului hindus şi că exercită o prea mare diversitate, care ar împiedica experienţa culminantă a Gândului Unic. Nu trebuie să uite aceştia că zeităţile sunt doar aspecte ale uneia şi aceleiaşi Divinităţi Unice, a cărei mărime este incomensurabilă şi nu poate fi înţeleasă de minte, la începutul practicii spirituale. O să folosesc din nou comparaţia cu muntele şi cu multiplele poteci care duc pe vârful lui. Aceste poteci pot fi o bună comparaţie pentru a explica procesul de adorare a mai multor aspecte ale lui Dumnezeu. Muntele este unul, piscul lui e unul singur. Ajunşi pe el, se va putea obţine o viziune, care va îmbrăţişa totalitatea.

Orice *mantră* autentică trebuie să reunească următoarele caracteristici:

1. Trebuie să fi fost revelată de un Maestru înţelept, din

vechime, care a atins Perfecţiunea Autorealizării prin intermediul ei şi apoi să o fi transmis şi altora.

2. Trebuie să existe o divinitate care să o patroneze.

3. Trebuie să aibă o măsură silabică specifică.

4. Trebuie să posede *obija*, adică o sămânţă, care să îi confere o putere specială, care este chiar esenţa *mantrei*.

5. Trebuie să conţină, de asemenea, o putere divină activă sau o *shakti*.

6. În sfârşit, există un obstacol, care are o tehnică subversivă de a ascunde Conştiinţa Pură conţinută latent în *mantra*.

Cu cât mai repede va fi înlăturat acest obstacol, va fi demolat prin repetarea constantă şi prelungită, cu atât mai rapid se va revela Conştiinţa Pură şi devotul se va bucura de viziunea indusă de zeitatea aleasă.

Toţi devoţii nu fac altceva decât să adore acelaşi *Atman* Suprem. Diferenţele nu există decât în percepţiile diferite ale adoratorilor şi se datorează necesităţii multitudinii de aproximări ale lui Dumnezeu. Distinctele temperamente umane se simt, ca atare, atrase de manifestările particulare ale Divinităţii. Unele persoane se simt înclinate către linişte; altele, dimpotrivă, spre activitate. Unii se integrează mai uşor naturii; altora le convine abstragerea intelectuală. E mult mai uşor să te apropii de Dumnezeu dacă există o relaţie de compatibilitate cu manifestarea Sa cea mai nimerită firii noastre. Armonia între aspirant şi zeitatea aleasă ca protectoare este esenţială, din acest punct de vedere. Totuşi, nu se va atinge obiectivul dacă nu vom reuşi să vedem zeitatea preferată şi în ceilalţi zei şi în toate fiinţele. Altfel, există pericolul fanatismelor sau ale altor atitudini exclusiviste, care înseamnă negaţia însăşi a vieţii spirituale.

În momentul iniţierii, iniţiere prezidată spiritual de un *Guru*, se alege o zeitate sau o *ishta devata*, cum i se spune în sanscrită. Toată lumea a adorat anumite zeităţi în vieţile trecute şi impresiunile lăsate de aceste adorări au fost gravate în mintea subconştientă. Aceste impresiuni au influenţat vibraţiile mentale şi au contribuit la formarea unei mentalităţi particulare, pe care o avem acum. Faptul de a-l fi adorat pe Shiva într-o naştere anterioară, ne determină să îl dorim şi în această viaţă şi ne conferă anumite caracteristici mentale, cum ar fi stoicismul şi dragostea de singurătate. Cine îl alege pe Shiva ca *ishta devata* se va simţi atras de singurătate. Persoanele căsătorite, pentru

care familia, responsabilităţile şi ordinea sunt idealuri de viaţă, se va simţi mai atras de Rama, fiu, soţ şi legislator ideal. Krishna îi atrage pe majoritatea indivizilor devoţionali şi extravertiţi, care se ocupă de bunăstarea celorlalţi. Ca copil ştrengar, tânăr dedat jocurilor divine pe câmpurile şi în pădurile din Vrândavan, şi marele împărţitor de înţelepciune din „Bhagavad Gītā", sfera lui de atracţie îi cuprinde pe mulţi. Cine simte o nevoie de adorare a aspectului maternal a Energiei Divine Universale, o poate adora pe Durga. Dacă cineva nu e capabil să descopere înclinaţia lui naturală, *Gurul* îi va alege el zeitatea, după ce acesta şi-a descoperit discipolul şi a discernut ce i se potriveşte. Odată ce a fost aleasă zeitatea şi *mantra* caracteristică ei şi după ce *Guru* ne-a iniţiat în tainele ei, aspirantul trebuie să lucreze cu *mantra* până la atingerea Iluminării. *Mantra* se transformă în unicul său cântec, ca să zicem aşa, până când vibraţiile acesteia devin vibraţiile sale. În măsura în care această simfonie a fost cucerită, se va afla mai aproape de Dumnezeu.

De asemenea, ca exerciţii suplimentare, se pot repeta *mantrele* altor zeităţi, în vederea obţinerii unor atribute particulare noi. Repetarea *mantrei* OM AIM SIRASVATIAI NAMAH, poate prilejui apariţia înţelepciunii, inteligenţei şi creativităţii. *Mantra* OM SRI MAHA LAKSHMIAI NAMAH conferă prosperitate şi bogăţii materiale. *Mantra* proprie zeului Ganesha, face să dispară obstacolele în oricare încercare.

MAHA MRITIUNYA MANTRA evită accidentele, bolile incurabile şi calamităţile şi dă prilejul menţinerii longevităţii şi dobândirii nemuririi. De asemenea, există o MOKSHA MANTRA, care aduce Eliberarea. Cei ce practica zilnic JAPA acestei MANTRA, se va bucura de sănătate, viaţă lungă şi Iluminare finală. Traducerea acestei atotputernice MOKSHA MANTRA este următoarea: „Ne prosternăm cu reverenţă în faţa Domnului celor trei ochi (Shiva), cel care e plin de dulce mireasmă, care hrăneşte toate fiinţele umane. Fie ca el să mă elibereze de sclavia naşterii şi a morţii, la fel cum fructul copt este eliberat de ramul său şi să îmi permită să intru definitiv în Nemurire".

Mantrele pentru Japa

1. OM SRI GANAPATIAIE NAMAHA:
„Închinăciune în faţa Marelui Domn Ganesha".

OM este sunetul originar şi cel mai puternic al tuturor *mantrelor*. Face parte din aproape toate *mantrele* şi serveşte pentru a invoca cele mai pure şi supreme vibraţii. SRI este un titlu de respect şi reverenţă. MAHA înseamnă mare, grandios. GANAPATA este unul din numele lui Ganesha, zeu simbolizat grafic printr-o fiinţă cu cap de elefant, reprezentând un simbol al rezistenţei şi tăriei. Este zeul care face să dispară obstacolele şi duce la reuşită.

2. OM NAMAH SHIVAIA:
„Închinăciune în faţa Domnului Shiva".

Shiva este zeul tuturor asceţilor şi a oamenilor singuratici. Face parte din Trinitatea Hindusă: Brahma – Vishnu – Shiva.

Brahma şi Vishnu sunt asociaţi cu ideea de creaţie şi respectiv de prezervare a armoniei creaţiei. Shiva, cunoscut şi sub numele de Dansatorul Cosmic, patronează energiile distructive, care împing universul la finalul fiecărei ere. Este procesul de ardere a ceea ce este vechi, pentru a face loc noului. Într-un sens mai personal, energia lui Shiva este cea care distruge natura inferioară a individului, lăsând loc creşterii pozitive.

3. OM NAMO NARAIANAIA:
„Închinăciune în faţa Domnului Vishnu".

NARAIANAIA este numele lui Vishnu, Apărătorul lumii. După creaţie, Vishnu este cel care pune ordine în univers. Vishnu este zeul care în mod regulat ia formă umană şi se încarnează pe pământ, pentru a aduce beneficii umanităţii. Persoanele compromise în mod serios în mersul lor prin lume şi însărcinate cu menţinerea armoniei vieţii, se simt mult mai atraşi de acest aspect al lui Dumnezeu.

4. OM NAMO BHAGAVATE VASUDEVAIA:
„Închinăciune în faţa Domnului Dumnezeu, Vasudeva".

Apelativul de BHAGAVAN înseamnă Domn şi se referă la Vishnu. Vasudeva este un nume al lui Krishna şi înseamnă: „Acel care stă în toate lucrurile şi în care toate lucrurile stau". Krishna este unul dintre

zeii cei mai iubiţi. E considerat ca un Maestru spiritual, care a stat la originea „Bhagavad-Gitei", unul din textele religioase orientale cele mai cunoscute. Persoanele se simt atrase de Krishna pentru natura lui veselă şi neastâmpărată.

5. HARI OM

HARI este un alt nume al lui Vishnu. Se referă la aspectul prin care el iartă acţiunile trecute ale celor care îşi găsesc refugiul la El şi le distruge acestora faptele negative. În afară de faptul că este apărătorul lumii, HARI mai este şi o călăuză în vederea mântuirii personale.

6. OM SRI RAMAIA NAMAH:
„Închinăciune în faţa Domnului Rama".

RAMA este o încarnare a lui Vishnu, care a luat viaţă pe pământ, pentru a restabili ordinea şi a recompensa virtutea. Istoria vieţii sale este temă „Rāmāyanei". Viaţa lui a fost un exemplu de perfecţiune şi de responsabilitate. *Rama* şi *Sita* reprezintă relaţia devoţională ideală care poate exista între soţ şi soţie. Ambii constituie un model de căsătoriţi şi persoane cu răspunderi familiale.

7. OM SRI DURGAIAI NAMAH:
„Închinăciune în faţa Mamei Durga".

Divinitatea Supremă nu are calităţi şi atribute particulare, dar conţine toate calităţile şi atributele. Principiile masculine sunt importante dar, totuşi, ele trebuie să fie echilibrate de principiile feminine, pentru că ambele reprezintă faţa şi reversul aceleiaşi monede divine. Durga reprezintă aspectul maternal al lui Dumnezeu. Este forţa sau *Shakti* prin care se manifestă Divinitatea; este, totodată, protectoarea şi binefăcătoarea. În conformitate cu mitologia hindusă, *Chaitania* sau Conştiinţa Pură, reprezentată de Brahma, Vishnu şi Shiva, în deplina lor unitate, au contribuit la naşterea Mamei Durga. În mod normal, este reprezentată iconografic printr-o femeie cu opt braţe, călărind un tigru, în braţe ducând flori şi arme pentru protecţia oamenilor şi făcând gesturi de binecuvântare.

8. OM AIM SARASVATIAI NAMAH:
„Închinăciune în faţa Mamei Sarasavti".

Aim este *bija* lui Sarasbati, care, sub acest aspect, oferă înţelepciune şi cunoaştere a artelor şi a muzicii. Este soţia lui Brahma şi se ocupă de creaţia de noi lucruri şi idei. Ea este zeiţa care răspunde de împărtăşirea înţelepciunii şi cunoaşterii în lume. Este de cele mai multe ori, adorată de persoanele care s-au dedicat artelor creative.

9. HARI RAMA HARI RAMA, RAMA RAMA HARI HARI, HARI KRISHNA HARI KRISHNA, KRISHNA KRISHNA HARI HARI
„Domnul meu Rama! Domnul meu Krishna!"

HARI este o formă de glorificare a Persoanei Divine. Rama şi Krishna sunt cele mai cunoscute şi mai iubite încarnări ale lui Vishnu. S-au născut sub forme umane pe acest pământ, pentru a călăuzi umanitatea spre salvarea eternă. Este o MAHA MANTRA, mijlocul simplu şi sigur de a atinge Realizarea Divinului în noi.

10. OM SRI RAMA JAYA RAMA JAYAJAYA RAMA
„Să-i urăm victorie lui Rama!"

JAYA înseamnă în limba sanscrită „victorie".

Mantre de tip Nirguna

Dacă o mantră *şaguna* are o anumită formă, cele de tip *nirguna* nu au aşa ceva. Ele nu invocă nicio zeitate, niciun aspect personalizat al lui Dumnezeu. Aceste *mantra* abstracte şi formule vedice se folosesc mai bine în vederea afirmării identităţii dintre sufletul nostru nemuritor şi întreaga creaţie divină. Deoarece există persoane cu temperamente diferite, trebuie să admitem că nu toţi aspiranţii se simt atraşi de o anumită zeitate. Mulţi dintre ei percep universul în diverse expresii ale energiei, toate conectate şi întrepătrunse şi provenind de la o Cauză Originară.

Mantra abstractă este cea mai adecvată pentru acest tip de temperament, pentru că va crea o vibraţie, în care meditatorul se identifică cu totalitate Cosmosului. Repetând una din aceste *mantre*,

meditatorul îşi pierde identitatea sa individuală şi se uneşte cu Natura. Se declară identic cu acest substrat omogen, cu această energie sau această putere existenţială care impregnează toate cele ce sunt.

Toate *mantrele* se înrădăcinează în silaba sacră OM, care este *mantra* abstractă şi supremă a cosmosului însuşi. OM este simbolul manifest al vibraţiei lui Dumnezeu. Tot universul provine din OM, se odihneşte în vibraţiile lui OM şi se dizolvă în OM.

AUM, cum se scrie deseori, acoperă tripla experienţă a omului. A reprezintă planul fizic; U reprezintă planul mental şi astral; M reprezintă starea de somn profund şi tot ceea ce se întâlneşte dincolo de zona intelectului. Sunetul transcendental al lui OM poate fi ascultat numai de Maeştrii yoghini şi nu de urechile profanilor.

Literele alfabetului sunt emanaţii ale lui OM, care este rădăcina tuturor sunetelor şi literelor. A este primul sunet pe care îl pronunţă aparatul vocal, iar M este ultimul. Între ambele se află sunetul U, care este un sunet mediu. Toate trei împreună, cuprind gama de sunete. În afara acestei scări sonore, nu există limbi, nici muzică, nici poezie. Şi nu numai că din aceste sunete provin toate limbile şi gândurile, dar şi toate vibraţiile energiei universului.

Datorită universalităţii lui, OM poate fi utilizat ca o *mantră* de către toţi cei care nu pot afla un *Guru*, deşi chiar această universalitate şi simplitate a lipsei unei forme anumite, o fac foarte dificilă pentru începători. E nevoie de o minte foarte puternică pentru concentrarea asupra acestei *mantre*. Tehnica *Japa* cu *mantra* OM exercită o influenţă puternică asupra minţii. Vibraţiile emanate de acest cuvânt au o forţă teribilă. Dacă o intonăm, în timp ce ne astupăm urechile cu mâinile, vom simţii vibraţiile ei la un nivel fizic rudimentar. Niciun alt sunet, intonat în mod similar, nu produce o astfel de putere vibraţională în craniu.

Când *mantra* este pronunţată corect, sunetul provine din ombilic, cu o vibraţie profundă şi armonioasă şi se va manifesta, treptat, în partea superioară a foselor nazale; laringele şi cerul gurii sunt baza sunetului. Limba nu se utilizează. M-ul este ultimul sunet şi se pronunţă închizând gura şi strângând lejer buzele. Pronunţat aşa cum se scrie, OM produce un anumit efect asupra sistemului nervos, aduce beneficii psihicului, dar pronunţat corect, trezeşte şi transformă până şi ultimul atom, creând noi vibraţii şi deşteptând puteri fizice şi mentale latente.

Mantre abstracte

1. SOHAM
„Eu sunt ceea ce există".

Meditatorul devine existenţa însăşi. Nu are nici formă, nici calităţi, nici trecut, nici prezent, nici viitor. Niciun tip de legături sau limitări nu îl reţin pe aspirantul rostind SOHAM să se fixeze ferm în propria lui minte.

2. AHAM BRAHMA ASMI
„Eu sunt Brahma".

Această *mantră* este, de fapt o formulare vedantină. Meditatorul proclamă Uniunea lui deplină cu eternul Brahma. Făcând-o, el neagă hotărât corpul şi mintea şi îşi afirmă unitatea cu Absolutul.

3. TAT TVAM ASI
„Tu eşti Asta".

„Asta" îl desemnează pe eternul Brahma, iar „Tu" pe meditator. TAT TVAM ASI, una din cele mai mari afirmaţii vedantine, privesc individul ca fiind parte indegrantă din Brahma, Substratul Absolut al Creaţiei.

4. OM

Nu există o traducere a silabei sacre OM. Se compune din trei litere: A, U, M. Simbolic, reprezintă cele trei perioade de timp, cele trei stări de conştiinţă ale întregii existenţe. A este stadiul de trezie, U este stadiul de adormire iar M stadiul de somn profund. OM conţine *nada* şi *bindu*. *Nada* este sunetul vocal prelungit, iar *bindu* este sunetul ca un zumzet, făcut cu buzele închise, poziţie în care se şi termină rostirea *mantrei*.

Ştiinţa *mantrei* este foarte complexă. Există chiar şi *mantre* cu scopuri speciale, cum ar fi vindecarea muşcăturilor şarpe şi a bolilor

cronice, dar acestea sunt o categorie inferioară şi practicate în scopuri limitate, pragmatice. În lumea modernă, vibraţiile sunetului au început să fie utilizate în terapia fizică şi li se studiază posibilităţile şi în alte domenii, mai puţin inocente. Vechii înţelepţi din India posedau această tehnică sofisticată, chiar de acum mii de ani şi foloseau sunetul, în formele lui dense şi subtile, pentru a traversa planurile conştiinţei umane şi pentru a atinge această Vibraţie Divină, Vibraţie care este o expresie a lui Dumnezeu. Începând în OM şi dizolvându-se în OM, *mantra* realizează un ciclu complet.

Meditaţia cu Mantra

Există suficiente ajutoare practice pentru a progresa în *Japa*, sau în meditaţia cu *mantra* şi care au fost probate timp de mii de ani, bazându-se pe solide principii naturale şi psihologice.

A murmura rugăciuni cu mătăniile în mână este formă de *Japa* cea mai familiară în Occident. În India, mătăniile se numesc *mala*. Ele se utilizează deseori în repetiţia *mantrelor*. Această *mala* contribuie la a menţine atenţia, e ca un focar pentru energia fizică şi este un ajutor pentru acţiunea de repetare continuă şi ritmică a *mantrelor*. O *mala* are 108 mărgele. *Meru* este denumirea circuitului întreg de o sută opt rugăciuni, executate prin atingerea fiecărei mărgele în parte. Numărătoarea lor se face cu ajutorul vârfurilor degetelor, fără să utilizăm, în schimb, indexul, care are o energie psihică negativă. Mătăniile nu trebuie lăsate niciodată să atârne mai jos de ombilic, iar când nu se utilizează, trebuie să rămână înfăşurate într-o pânză curată.

O rugăciune de acomodare, înainte de a începe practicarea *Japei* cu ajutorul *Matei*, induce în noi puritatea sentimentelor. Cu ochii închişi şi atenţia centrată, fix între sprâncene, în *Ajna chakra* sau în zona inimii, în *Anahata chakra*, trebuie să invocăm ajutorul *Gurului* şi a zeităţii care patronează *mantra*. *Mantra* trebuie pronunţată clar, fără eforturi, pentru că zeitatea şi ea sunt unul şi acelaşi lucru. Repetarea nu trebuie să fie rapidă, nici lentă şi trebuie efectuată cu gândul centrat asupra semnificaţiei ei. Viteza se poate mări, atunci când mintea devine distrată. E nevoie să o menţinem alertă pe tot parcursul timpului cât durează practica, pentru că, la capătul unei anumite perioade, mintea, în mod natural, va tinde să se acomodeze cu obiectul concentrării.

Pentru a întreţine interesul, pentru a evita oboseala şi monotonia datorate unei repetări constante a aceloraşi silabe, este necesară o anume varietate în *Japa*, care se poate obţine modificând volumul vicii. O *mantră* se poate repeta cu vocea joasă un timp, iar mai apoi, ca într-un susur, pentru ca, în final, să ajungem la o repetare mentală doar. Mintea necesită varietate. Totuşi, chiar recitarea mecanică, lipsită de sentiment, are un mare efect purificator. Sentimentul va surveni mai târziu, pe măsură ce continuă procesul purificării interioare.

Repetarea audibilă se numeşte *vaikhari Japa*, în timp ce, cea executată ca o suavă susurare, este o *upamsu Japa*. Recitarea mentală a *mantrei*, *manasika Japa*, este cea mai puternică şi cea care cere cea mai mare concentrare posibilă, deoarece mintea, după un anumit timp, tinde să fugă. Avantajul de a recita o *mantră* cu voce tare, care, în anumite cazuri, trebuie făcută şi ea cu discreţie, este acela că linişteşte sunetele şi distracţiile externe. Când simţim că e necesar, metodele de rostire trebuie alternate, ca să nu se producă somnolenţă. Începătorul, neobişnuit cu acest tip de activitate, poate fi surprins că nu e în stare să repete *mantra* de mai mult de cinci sau zece minute.

Deseori, când repetă *mantra*, i se poate părea că spune cuvinte lipsite de orice semnificaţie. Dar, când după o practică neîntreruptă şi serioasă, mai mult de o jumătate de oră pe zi, îşi va da seama de cât de puternic acţionează *mantra* asupra conştiinţei sale, în foarte puţin timp îi va sesiza clar beneficiul pe care îl aduce.

Meditaţia asupra imaginii zeităţii, în timp ce se repetă *mantra*, măreşte enorm eficacitatea *Japei*. Sunetul şi forma îşi corespund şi rezonează mutual. Numai vibraţiile sunetului chiar, prin ele însele, dacă sunt făcute cu grijă şi dăruire, sunt capabile de a da naştere formei zeităţii în mintea practicantului. Procesul poate fi uşurat enorm, prin vizualizarea zeităţii în regiunea inimii sau în spaţiul dintre sprâncene. Împreună cu vizualizarea, trebuie să existe o conştiinţă a distinctelor atribute ale zeităţii. Trebuie să simtă că Domnul e înăuntru, emanând puritate în inimă şi minte, manifestând prezenţa sa prin intermediul puterii *mantrei*.

Repetiţia unei *mantre* are un efect cumulativ şi câştigă în putere, odată cu practica continuă. Devine mai mult decât evident că, meditaţia *Japa* este mult mai mult decât un simplu exerciţiu verbal; e un stadiu de completă absorbţie de Vibraţia Divină.

De asemenea, sunt importante rugăciunea finală şi odihnă. După ce s-a terminat o *Japă*, nu e recomandabil să ne aruncăm din nou în agitaţia zilnică. Aşezat liniştit, timp de zece minute, practicantul trebuie să îşi înalţe gândurile către Domnul şi să simtă efectiv prezenţa Lui. Chiar începând datoriile noastre rutiniere, după aceea, vibraţiile spirituale dobândite vor rămâne intacte. Acest curent trebuie menţinut în orice moment. Când îndeplineşti treburi manuale, lasă mâinile să lucreze, dar mintea să i-o dărui lui Dumnezeu. Ca o femeie ce continuă să tricoteze, în timp ce vorbeşte cu vecinele ei, la fel, practicantul trebuie să aplice în orice moment, chiar în timpul lucrului, *Japa* lui mentală. Odată cu practicarea, lucrul manual se va face automat. Când poate repeta *mantra*, fără încetare, pe tot parcursul zilei, Conştiinţa lui Dumnezeu îi va impregna întreaga viaţă.

CAPITOLUL XI

OBSTACOLE ÎN CALEA MEDITAŢIEI

„Observă-ţi mintea cu foarte mare grijă. Vegheaz-o. Fii alert. Nu lăsa să te tulbure undele instabilităţii, ale geloziei, ale urii şi desfrâului. Aceste unde întunecate sunt inamicele unei vieţi paşnice, duşmancele meditaţiei şi ale înţelepciunii. Pentru mulţi pare foarte dificil să îţi menţii tot timpul mintea senină şi pură. Acest lucru se datorează *saṃskāras*-urilor adânc înrădăcinate, unui mediu defavorabil şi tendinţelor extrovertite ale minţii. Pentru alţii, gândurile rele nu sunt o problemă. Apar ocazional, cum de altfel şi trec, fără să producă mari daune. Însuşi faptul că gândurile rele dau naştere la suferinţă mentală e un semn de progres spiritual, pentru că mulţi nici nu mai au o asemenea sensibilitate morală”.

SWAMI SIVANANDA:

„Educaţia religioasă”.

Obstacolele apărute în calea Realizări pot fi uşor depăşite, deîndată ce le-am înţeles în mod inteligent esenţa. Trebuie să avem mereu prezentă în noi ideea că nu există eşecuri, ci trepte către succes. În acelaşi fel în care un marinar îşi ghidează barca de-a lungul unei coaste stâncoase, cunoscând traseul, în acelaşi fel, aspirantul trebuie să înainteze în oceanul datoriilor spirituale, cunoscând obstacolele

diverse şi mijloacele de a le depăşi. Trebuie să ne antrenăm mintea în mod adecvat şi să nu ne descurajăm, deoarece călătoria spre perfecţiune nu a fost niciodată treabă de o noapte.

A înceta brusc practica

Mintea doreşte varietatea în practicarea meditaţiei, cum de altfel, o doreşte în orice alt loc. Se revoltă mereu contra monotoniei. Când aceasta intervine, practicantul îi poate oferi propriei lui minţi un pic de relaxare şi varietate, schimbând orarul programului său de studiu spiritual, dar nu trebuie să îl oprească niciodată. A înceta practică e o mare eroare; *sadhana* sau practica spirituală, niciodată nu trebuie oprită sub niciun fel. Începătorul, plin de zel şi entuziasm, speră adesea să câştige în scurt timp puteri psihice ascunse. Când vede că nu le obţine, se descurajează şi decide să se lase de Yoga. Pierde credinţa în eficacitatea practicii lui şi, deseori, se gândeşte să o uite complet. Practica meditaţiei trebuie să fie continuată, fără nicio excepţie. Creşterea survine, dar într-o manieră treptată. Sinceritatea, regularitatea şi răbdarea asigură, în final, avansarea.

Sănătatea şi dieta

Acest corp este unicul vehicul pe care omul îl are pentru a atinge Autorealizarea şi, ca atare, trebuie menţinut sănătos şi puternic. În acelaşi fel în care un topor trebuie mereu ascuţit ca să taie copacii, tot aşa corpul trebuie menţinut în bune condiţii, pentru cuceririle spirituale. Un om poate să practice Yoga sau oricare disciplină spirituală şi să moară înainte de a atinge perfecţiunea. După aceea, trebuie să se nască în altă viaţă, să practice din nou mai mulţi ani şi să moară iar. În această formă, se pierde foarte mult timp cu repetatele naşteri şi morţi pe pământ. Deşi nimeni nu trebuie să se ataşeze de corpul său, este esenţial însă că acesta să fie menţinut puternic, curat şi în stare să suporte o practică riguroasă. La fel de important este să poţi conta pe o minte sănătoasă. Pentru că mintea şi corpul sunt intim legate, de aceea trebuie menţinută o stare mentală vesela în orice moment. Bucuria şi bună sănătate merg mereu mână în mina.

Aspirantul inteligent îşi menţine un corp sănătos, cu ajutorul exerciţiilor fizice regulate, posturilor Yoga, prin controlul respiraţiei,

printr-o dietă moderată, odihnă şi mult aer curat. Trebuie evitate drogurile şi medicamentele pe cât posibil, iar, când e totuşi necesar, să recurgă la metode naturale. Există anumiţi începători care, dimpotrivă, refuză orice medicament, deşi sunt serios afectaţi de boală.

Acestea sunt persoanele care îşi torturează corpul neîncetat şi permit bolii să se extindă şi să-şi ruineze sănătatea. Foarte curând, se vor vedea incapabili să îşi continue practica. E mult mai bine să accepţi o medicamentaţie un anume timp şi să te întorci rapid la practică, decât să laşi boala să îşi facă de cap şi să atingă stadii avansate, generând dificultăţi mari şi retragerea inevitabilă din *sadhana*. Merită să amintim aici că, vindecarea cea mai eficace e prilejuită de postire, timp în care sistemul digestiv se odihneşte şi se elimină veninurile, toxinele din corp.

La fel cum norii acoperă soarele, norii bolii ne privează de o practică şi o disciplină continuă. Chiar dacă aspirantul s-a îmbolnăvit, poate să practice *Japa* şi o uşoară meditaţie. Meditaţia este cel mai bun medicament pentru orice boală, pentru că revigorează şi purifică toate celulele corpului şi ţesuturile acestuia.

O dietă inadecvată este alt obstacol în calea progresului spiritual. Toate alimentele conţin o energie distinctă. În acelaşi mod în care corpul e format de porţia fizică densă a alimentelor, tot aşa mintea este formată de porţiile mai subtile ale acestora. Dacă alimentaţia e impură, mintea însăşi devine impură. Ţigările, alcoolul, narcoticele şi mâncărurile râncede sau învechite sunt articolele cele mai dăunătoare. Preparatele alterate, care se găsesc în galantarele unor supermarketuri, nu au ce căuta în dieta yoghină. Multe persoane mănâncă mai mult decât necesarul, din simplă obişnuinţă sau dintr-un instinct de automulţumire.

Cauza majorităţii bolilor care se produc în societatea modernă, se datorează unei diete deloc moderate. Dacă cineva suferă de deranjament la stomac sau îi apăr inevitabilele stări de somnolenţă produse de un stomac excesiv de plin, pentru acesta, meditaţia devine imposibilă. E foarte important să nu mănânci cu două ore înainte de practicarea meditaţiei. Dacă meditaţia se practică dimineaţa devreme, cina de cu o seară înainte trebuie să fi fost lejeră.

Moderaţia este cheia obişnuinţelor zilnice. Corpul poate deveni susceptibil de îmbolnăviri, din cauză că a dormit prea mult sau prea puţin, că a mâncat alimente neadecvate, că a stat mult timp în mulţime,

că a depus o muncă excesiv mentală, din cauza unei activităţi sexuale sau din lipsa exerciţiilor regulate. Dacă un practicant al meditaţiei se îmbolnăveşte, se simte mai înclinat să critice programul *sidhasana* decât propriile sale excese sau indiscreţii. Mintea e într-o permanentă căutare de scuze, ca să evite disciplina riguroasă, dar nu trebuie să o lăsăm nicio clipă. Ascultă vocea Fiinţei, înainte de jeluirile minţii.

Trândăveala şi somnul

Lenea, amorţeala şi somnul sunt obstacole universale în calea spirituală. Somnul e cel mai puternic. Ca şi mâncarea, a devenit o obişnuinţă de largă tradiţie, pentru majoritatea persoanelor. Totuşi, cantitatea de somn necesară se poate reduce în mod drastic, cu ajutorul meditaţiei. Somnul este o necesitate fiziologică, care poate fi redusă lent, treptat. Creierul are nevoie de puţină odihnă în fiecare zi; dacă i-o refuzăm, nu încape îndoială că ne vom simţi obosiţi şi incapabili de a munci şi medita. Pe măsura practicării diverselor metode yoghine, se dezvoltă o minte calmă şi hotărâtă. Energia nu se cheltuie în emoţii şi dorinţe inutile. Mintea petrece mult timp relaxată şi, ca urmare, nu are nevoie de mari perioade de somn.

Adesea, în timpul meditaţiei, ne întrebăm dacă mintea s-a debarasat cu adevărat de vechiul obicei de a dormi sau dacă realmente produce meditaţia. Asta se poate verifica relativ uşor, căci în timpul meditaţiei, corpul se simte lejer şi mintea mulţumită, în timp ce, pe durata somnului, corpul, globii oculari se simt greoi şi mintea amorţită. Dacă somnul devine o problemă pe timpul meditaţiei, aruncă-ţi pe faţă un pumn de apă rece, fă exerciţii de respiraţie sau rămâi în postura stând în cap, cinci minute, iar mintea va reveni la starea ei de alertă.

Apatia şi depresia îl mâhnesc pe începător. De multe ori, cauză e fizică; poate fi din cauza unei diete sărace, a indigestiei, a companiilor neplăcute sau a timpului durat. În acest caz, trebuie eliminată cauza şi efectuat un schimb în activitatea fizică. Apatia survine frecvent când viaţa practicantului e destul de dezechilibrată. Numai o mică minoritate de aspiranţi sunt apţi de o deplină meditaţie, datorită dedicării lor totale; alţii trebuie să ducă o viaţă controlată şi dezechilibrată. Învăţăceii tineri, plini de entuziasm şi de idei de independenţă şi romantism, au nevoie să-şi regleze energiile. Dar în loc să facă aşa ceva, dispreţuiesc practică şi vagabondează din Maestru

în Maestru. Aşezaţi cu picioarele încrucişate, timp de o jumătate de oră, confundă apatia cu puritatea, spun că sunt prea sus ca să-i mai ajute şi pe ceilalţi şi îşi imaginează că au atins Realizarea. Unii, simţindu-se plictisiţi, s-au întors către droguri, pentru a face rost de un fel de substitut la experienţele pe care nu le-au putut atinge.

Un student serios îşi stabileşte, în schimb, un program zilnic de meditaţie, exerciţii şi studiu. Dacă apatia devine un obstacol, o muncă activă sau un serviciu caritabil, realizate viguros, vor rectifica situaţia. Activitatea fizică va aduce echilibrul necesar pentru practica meditaţiei, munca dură fiind uneori parte integrantă din disciplina zilnică.

Complicaţii în viaţa cotidiană

Un ambient defavorabil, o atmosferă puţin propice şi alte obstacole, nu duc neapărat la un eşec. Dimpotrivă, pot servi ca probe şi ajutoare în dezvoltarea de puteri, ca cea a discriminării, a voinţei şi a tăriei interioare. Eforturile în situaţii dificile conduc la un progres rapid.

Pe de altă parte, companiile nedorite sunt catastrofice pentru că atari contacte umplu mintea cu idei inutile. Pentru a evita situaţia de a ne vedea împinşi spre negativitate, trebuie să ne protejăm cu grijă de orice influenţă, care tinde să ne distragă de la scop. Persoanele care mint, fură sau sunt avare, sau înjură, sau îşi petrec timpul pălăvrăgind, nu trebuie să-şi afle loc în viaţa unei persoane spirituală. Cea mai bună metodă de a le face faţă este să le evităm în mod strict.

Termenul de „companie nedorită" cuprinde mai mult decât persoanele; se referă la orice lucru care dă naştere gândurilor sau vibraţiilor negative. Colţuri sordide de lume, cărţi şi cântece care crează nelinişte, filme şi programe t.v. axate pe violenţă, senzualitate, toate acestea smulg mintea cu forţă şi o duc spre dorinţe, pe care înainte nu le-a avut. Ar trebui ca practicantul să suprime din viaţa lui chiar lectura ziarelor, pentru că intenţia lor este aceea de a excita mintea cu unde de nelinişte şi senzaţionalism. Toate aceste distracţii împing mintea în afară, în loc să o focalizeze spre interior. Alimentează iluzia că această lume este o solidă realitate şi întunecă Adevărul Suprem, care se află sub toate numele şi formele.

Lumea e plină de avariţie, ipocrizie, linguşitori, mincinoşi,

egoişti. Cei care strigă în gura mare că ne sunt prieteni sunt, de fapt, cei mai răi duşmani. Fereşte-te bine de cei care îşi zic prieteni şi care vin pentru bani şi alte avantaje când circumstanţele sunt favorabile şi apoi dispar, când e mai multă nevoie de ei. Aceşti prieteni de ocazie îţi dau sfaturi în stilul lor, cheltuiesc timpul în discuţii inutile şi te îndepărtează de la calea spirituală pentru a te coborî la nivelul lor. Totuşi, majoritatea persoanelor nu vor să admită că acesta este adevărul; preferă să se gândească că relaţiile se bazează pe dragostea dezinteresată, dar, de fapt, majoritatea se bazează pe teama de singurătate şi pe dorinţa de divertisment. Ar trebui să interpui toate legăturile care nu îţi sunt benefice şi să te încrezi numai în Vocea Interioară, care rezidă în propria inimă.

Asociază-te cu aceia a căror aspiraţii spre perfecţiune sunt inspiratoare şi stimulative.

Conversaţii inutile

Puterea spirituală se reduce simţitor, datorită multor obişnuinţe negative, nu mică parte din ele fiind tocmai conversaţiile inutile şi excesive. Diareea verbală cheltuie multă energie, care ar putea fi utilizată pentru dezvoltarea personală. Acţiunea de a vorbi prea mult face ca persoana în cauză să devină neliniştită şi incapabilă de meditaţie. Înţeleptul spune numai câteva cuvinte şi, chiar şi atunci, numai dacă sunt necesare, deoarece economia verbală conferă o mai mare forţă persoanei care vorbeşte puţin, dar bine. Pentru a o ajuta să o calmeze, să se centreze şi să se disciplineze, mintea poate urmări *mouna* sau tăcerea, timp de două ore zilnic, aproximativ, în afara timpului folosit pentru meditaţie. Pentru a avea o mai mare valoare practică, este mai bine să practici tăcerea în momentele care se dovedeau chiar oportune să vorbeşti.

Persoanele de natură intelectuală sunt, cel mai adesea, înnebunite după discuţii şi controverse neîncetate. O persoană incapabilă să rămână în tăcere se vede, fără voia ei, târâtă în dezbateri furtunoase, multe din ele ducând la ostilitate, la duşmănii şi la pierderea energiei. Când raţionamentul intelectual, care în mod normal e folosit doar pentru investigarea lumii fizice, va fi folosit pentru căutarea metafizică, atunci îl poate conduce pe practicant la pragul intuiţiei. Să trecem peste acest punct, care nu e de nicio

utilitate, pentru că chestiunile transcendentale sunt dincolo de nivelul raţiunii.

A critica defectele altora este, de asemenea, o obişnuinţă nocivă.

Mintea persoanei care este mereu cu nasul în treburile altora e mereu neconcentrată şi în afara controlului.

Nimeni nu poate fi introspectiv când mintea lui se ocupă cu activităţi de acest tip. O aplicare inteligentă în practica spirituală nu ne lasă timp să ne ocupăm de afacerile altora. Uită cât de limitate sunt alte persoane şi munceşte pentru a te îmbunătăţi tu primul. Viaţa este preţioasă şi scurtă. Nimeni nu ştie când va fi chemat să o părăsească. Fiecare minut trebuie folosit pentru scopuri mai elevate decât acelea de a bârfi sau a-i arăta pe ceilalţi cu degetul.

Autojustificarea este altă slăbiciune în conduita care trebuie depăşită, împreună cu caracteristicile ei asociate: autosuficienţă, încăpăţânarea, disimularea şi minciuna. Odată ce aceste slăbiciuni s-au implantat în matca personalităţii, este foarte dificil să le eliminăm, pentru că eul niciodată nu admite propriile-i greşeli. O minciună o acoperă pe alta, într-o interminabilă succesiune de autojustificări.

Numai când vom admite deschis propriile greşeli, erori şi slăbiciuni, se va putea produce un progres rapid. Meschinăria este strict legată cu clevetirea şi cu intenţia de a defăima alte persoane. Totul se bazează pe gelozie şi ignoranţă. Aceste defecte pot fi combătute şi eradicate uşor, bucurându-ne sincer de binele altora.

Eradicarea ego-ului

Ajunşi în acest punct, devine evident că meditaţia înseamnă mai mult decât a ne aşeza cu picioarele încrucişate şi cu ochii închişi. Reclamă o introspecţie riguroasă şi o revizuire a propriei personalităţi, conduite şi valori. Corectarea conduitei şi eliminarea slăbiciunilor sunt ajustări relativ simple de dus la capăt. Obstacolele cele mai grele în calea meditaţiei şi a vieţii spirituale sunt dezechilibrele emoţionale şi defectele de personalitate, care sporesc obişnuinţele rele.

Egoismul meschin şi obstinat, care se ascunde în spatele măştii personalităţii umane constituie unul dintre cele mai mari obstacole de depăşit, pentru că acoperă Fiinţa Divină în noi, dau apă la moară gândurilor superficiale şi perpetuează propriile tabieturi învechite. Această natură inferioară, autoarogaţa, trebuie să fie cercetată,

pentru că, în cazul în care persistă în a reţine valori false şi limitate, nici măcar *sidhasana* cea mai intensă nu va produce efectele dorite.

Nu e uşor şi nici puţin lucru să schimbi năravuri profund înrădăcinate, iar aspirantul, deseori, se simte neputincios în faţa lor. Cu ajutorul unei *sadhasana* regulate, de neobosit serviciu dezinteresat, graţie asocierii de talent spiritual cu o fermă hotărâre de a elimina egoismul, se dezvoltă o voinţă puternică. E nevoie să practicăm introspecţia şi le va fi mult mai uşor acelora care trăiesc sub îndrumarea unui *Guru*, care le semnalează greşelile şi slăbiciunile. Transmutaţia naturii inferioare în natură superioară cere o dăruire plenară şi sinceră. În tranziţia spre obiectivul suprem, e nevoie de o sinceră voinţă de supunere a eului propriu, pentru că doar în felul acesta se va putea produce o schimbare autentică.

Adesea, vechea personalitate intenţionează să se manifeste chiar şi după trei ani de meditaţie. În mod obişnuit autosuficienţa şi susţinută de mintea inferioară şi voinţă, aspirantul se poate transforma într-o fiinţă arogantă, de nedomesticit şi impertinentă. Identificându-se cu ego-ul, trece peste orice normă şi e dispus să lupte contra acelora care nu îi acceptă ideile şi opiniile. Ego-ului îi plac propriile lui impulsuri şi refuză să urmeze instrucţiunile benefice. Disimularea, ipocrizia, exagerarea şi tendinţa de a ascunde lucrurile sunt trăsături tipice ale ego-ului care domină.

Cel care se află sub influenţa sa, poate fi capabil să şi mintă pentru a ascunde erorile, a-şi menţine poziţia şi pentru a-şi justifica propriile idei şi năravuri. Practicantul, înfierbântat de autojustificare, îşi neagă lipsurile şi defectele şi nu îşi dă seama de efectele acţiunilor sale, având intelectul acoperit de impurităţi. Nemaiştiind ce spune şi ce face, e mult prea mulţumit de sine, pentru a-şi da seama de eroarea în care trăieşte.

Cine nu e clar şi direct, nu poate menţine disciplină, şi nici nu îşi poate deschide inima celorlalţi, nu poate fi ajutat de niciun Maestru.

Nimeni nu îi mai poate ajuta pe cei care închid ochii în mod deliberat în faţa Adevărului. Un astfel de aspirant, în loc să progreseze pe drumul său, rămâne prins în nămolul propriilor lui creaţii. Dacă există o recunoaştere a ceea ce merge rău, şi dacă mai există o minimă intenţie de depăşire sau chiar o atitudine receptivă, atunci teoriile pot fi corectate. Cine este deschis cu Maestrul său şi cu sine însuşi, îşi va da seama de natură şi cauza defectelor sale şi repede va fi pe cale să îşi

îmbunătăţească viaţa. Puterea, numele, faimă şi bogăţiile trebuie să fie sacrificate de către aspirantul serios, care trebuie să renunţe la ele. Nevoia de a supune ego-ul este în mod special greu de înţeles de către occidentalii care au învăţat de mici să facă reverenţe individualităţii şi individualismului.

Emoţiile

Dintre toate barierele emoţionale, cea mai devastatoare este mânia, marele duşman al păcii şi care este cea mai negativă formă emoţională. E o variantă modificată a desfrâului, pentru că ne supărăm când dorinţele noastre nu au fost satisfăcute. Mintea atunci se ofuschează, îşi pierde memoria şi înţelegerea, şi atunci se zice că se fac lucrurile fără niciun pic de conştiinţă său control. Mânia produce mari pagube în propriile corpuri fizic şi astral, ca şi în ale celorlalţi din jur. Întreg sistemul nervos se distruge într-un acces de furie. În mod ocazional, Maeştrii spirituali exprimă un pic de mânie externă pentru a-l corija pe discipol, dar aceasta nu trebuie să se confunde cu o explozie emoţională. Deşi poate părea ardent şi indignat pe dinafară, adevăratul Maestru rămâne rece şi liniştit pe dinăuntru, pentru că motivul său nu e altul decât creşterea discipolului său. Mânia este cu adevărat rea atunci când provine din motive meschine şi egoiste.

Mânia este dificil de controlat când a crescut şi a devenit o obişnuinţă. E mult mai uşor să o înlături atunci când e doar o mică urmă în mintea subconştientă. Trebuie observată mintea cu multă grijă, căutând orice semn de iritabilitate, pentru a-l dezamorsa abil. Făcând în acest mod, controlul nu pune nicio problemă. Iritaţia frecventă pentru nimicuri este un simptom de debilitate mentală, care poate fi şters cu atenţie, contrapunându-i contraforţa lui pozitivă, virtutea răbdării.

Aşa cum lumina şi căldura se pot transforma în electricitate, mânia poate fi şi ea convertită în energie spirituală. Toate viciile, trăsăturile nedorite şi acţiunile rele provin din mânie; când mânia a intrat sub control, celelalte dispar de la sine. Aceasta înseamnă pentru discipol că a câştigat jumătate din bătălie. Mânia cheltuie forţă, dacă se tot repetă, în timp ce, controlându-se, întăreşte treptat voinţa. Practicarea meditaţiei este un ajutor pentru noi înşine, ca să eliminăm cauzele mâniei şi să ne schimbăm valorile şi perspectivele. Învăţând să

rămânem în tăcere, chiar şi în faţa insultelor, a ofenselor, e mult mai uşor de controlat impulsurile şi emoţiile, înainte ca să ia formă în minte. Întotdeauna să vorbeşti cu glas moderat şi dacă de va produce posibilitatea unei explozii de mânie pe timpul conversaţiei, termină de vorbit şi ocupă-te de alte lucruri. Cuvintele trebuie să fie suave şi argumentele contondente, pentru că dacă cuvintele sunt aspre, crează discordie. A bea apă rece sau a face o mică plimbare sunt excelente elemente de sprijin, pentru a combate atacurile mâniei; la fel, *mauna*, practica de menţinere a tăcerii un timp îndelungat. A fuma, a bea şi a mânca carne sunt excitante care agravează problema, de aceea şi trebuie evitate.

Teama este emoţia care provoacă cele mai mari slăbiciuni. Discipolul trebuie să fie mereu dispus să îşi asume riscuri, chiar şi cel al propriei lui vieţi, în căutarea perfecţiunii spirituale. Timiditatea ne face absolut incapabili să urmăm o cale spirituală. Un criminal fără frică, totalmente indiferent şi detaşat de propriul său corp, este mai apt de realizare decât o persoană nevricoasă sau excesiv de precaută. Energiile acestuia nu trebuie decât canalizate în altă direcţie. Teama este un produs al imaginaţiei, dar, cu toate astea, îşi asumă forme reale şi poate cauza probleme felurite.

Subjugând mintea, imaginaţia cauzează răvăşiri interne şi ne face pradă tuturor felurilor de spaime. În drumul său, aspirantul trebuie să înlăture teama de criticile publice. Totuşi, chiar şi în cazul persecuţiilor, trebuie menţinute convingerile. Numai aşa se poate creşte. Teama poate fi depăşită cu ajutorul discernământului, prin devoţiune faţă de o cauză superioară şi prin cultivarea virtuţii opuse, curajul. Pozitivul se va impune întotdeauna în faţa negativului şi curajul mereu în faţa timidităţii.

Descurajarea

Meditatorul, deseori, începe să se îndoiască de existenţa unui Izvor Absolut, de propria lui capacitate şi eficacitate în practica spirituală. Lipsa de credinţă este descurajantă şi constituie un obstacol periculos în calea dezvoltării personale. Când survin asemenea gânduri, practicantul lasă ca pericolul să se întoarcă în forţă şi să abandoneze practica. Ar fi o mare eroare. Trebuie să ne reamintim mereu că vor fi perioade în care progresul va fi mai lent. Când se

trezesc îndoielile, practicantul trebuie să îşi caute tovărăşia oamenilor elevaţi din punct de vedere spiritual şi să rămână sub influenţă lor un anume timp. Să converseze cu oamenii a căror practică şi credinţă sunt ferme şi clare şi asta va înlătura orice îndoială.

Când aşteptările unui începător sunt destul de nerealiste, îndoiala e gata oricând să se producă. Începătorul ar trebui să se gândească că *Kundalini* din corpul său se va trezi numai după şase luni de practică intensă şi că, de-abia din acest moment, ar putea să se gândească la dobândirea unor forţe ca clarviziunea, claraudiţia, că ar putea citi şi transmite gânduri. Deseori se nutresc idei ciudate şi când aşteptările au fost înşelate în această privinţă, survine îndoiala. Această confuzie poate fi evitată prin studierea unei cărţi religioase, prin discernământ şi raţiune, în plus prin companie spirituală. Îndoiala va bate şi azi şi mâine la uşa aspirantului. Trebuie prin urmare, distrusă din rădăcină, printr-o convingere fermă şi o credinţă de nestrămutat, bazată pe raţiune şi înţelegerea că dificultatea face şi ea parte din joc. Mereu să ne fie în minte ideea că aceste îndoieli nu sunt decât nişte încercări, care nu au alt rost decât a întări credinţa în eficacitatea practicii.

Pierderea energiei vitale

În vederea unui progres spiritual serios către obiectivul suprem al Realizării, este esenţial să păstrăm *brahmacharia*. Acest cuvânt vine din sanscrită şi, tradus, ar însemna: „cunoaşterea lui Brahma". Se referă la controlul total al simţurilor şi, în particular, la castitatea celibatului. Celibatul este un concept aproape necunoscut minţii occidentale, care are multe dificultăţi în a-l înţelege, în mod special acum, când lumea se sforţează în a avea relaţii cât mai deschise şi mai libere. Dar celibatul este un aspect atemporar, şi aparţine tuturor tradiţiilor religioase ale lumii. Fiecare din ele sunt reprezentate prin grupuri de practicanţi zeloşi, care au renunţat la lume şi la plăcerile senzuale. Sunt cunoscuţi călugării şi călugăriţele, în tradiţia Yoga, ca swami sau saniasin. Deşi nu se poate spune că o viaţă strict celibatară ar fi recomandabilă pentru toată lumea, cu atât mai puţin se înţelege pe deplin o viaţă spirituală fără o cunoaştere bazică a practicilor şi scopurilor reunite sub formula *brahmacharia*. Se poate afirma cu certitudine că 99% din obiectivul vieţii spirituale a fost atins, atunci

când s-a obţinut un real control asupra experienţelor senzoriale, asupra simţurilor. E foarte dificil să ajungi aici şi asta nu numai pentru că satisfacţiile derivate din simţuri sunt mari, ci pentru că instinctul procreaţiei şi al perpetuării speciei este natura inerentă a oricărei fiinţe vii. Impulsul cel mai puternic în natură, după cel al respiraţiei, este cel al procreării; prin urmare, cu cât mai multe cuceriri face un yoghin asupra propriei sale naturi în ascensiune spirituală, cu atât mai dificil îi va fi să menţină controlul sexualităţii lui.

Energia cosmică, care formează şi perpetuează galaxiile şi lumile, este aceeaşi energie care vibrează continuu în corpul şi în mintea omului. Această energie vitală sau *prana* universală, se manifestă în nivelul cel mai dens fizic, sub formă de energie sexuală. Când a fost controlată şi sublimată, ea se transformă în *ojas shakti* sau în energie spirituală. Energia sexuală se mişcă în direcţie descendentă, în timp ce energia Spiritului, în cea ascendentă, îndepărtându-se de centrii sexuali şi acumulându-se în creier. *Ojas* este putere creativă, energia vitală, vigoarea unei persoane care şi-a convertit senzualitatea în spiritualitate.

În experienţa sexuală, energia se risipeşte şi se pierde. Prin intermediul *brahmacharya*, aceeaşi energie se păstrează. Printr-o *sadhasana* constantă sau practici spirituale, această energie se transformă până la urmă în cea mai puternică dintre toate forţele, *Kundalini Shakti*. Acest *Kundalini* zace adormit la baza coloanei vertebrale, în *Muladhara chakra*, până a nu urca în *Sahasrara chakra*, în vârful capului. E foarte adevărat că, numai după ce *Kundalini* a fost trezit, se petrec cele mai elevate experienţe în meditaţie. Dacă se risipeşte constant energia în afară, prin intermediul activităţii sexuale, aceasta nu poate fi înmagazinată, nici acumulată cu eficienţă pentru a putea traversa cele şapte *chakras*-uri ale corpului fizic şi astral. În afară de consideraţiile despre *Kundalini*, mai există şi alte forme pentru practicarea sublimării instinctului sexual. Celibatul este o formă de *pratyahara*, deci de abstragere a simţurilor de la obiectele lor. Pentru cei ce caută în mod serios un progres spiritual prin meditaţie, e necesar un control total asupra tuturor impulsurilor din corp. Dobândind lent, dar sigur, stăpânire asupra dorinţei de mâncăruri savuroase, de ambianţe luxoase, etc., se dezvoltă o putere a voinţei ieşită din comun. Pe măsură ce mintea s-a întors spre interior, practicantul avansat încetează să se identifice cu experienţele lumii

fizice.

Marele impuls al omului este creaţia. Fiecare poate vedea uşor cât de puternic este, dovadă cât de enorm a fost exploatat prin mediile publicitare. Există puţine produse care să nu fie vândute sub îndemnul că ele, sub o formă sau alta, vor aduce o satisfacţie sexuală: de la detergent la îngheţată. Impulsul de unire cu sexul opus este atât de puternic, încât, adesea, depăşeşte toată înţelepciunea şi raţiunea. Dar, yoghinul dăruit practicii sale se va ocupa de controlul minţii sale. Se pare că Buddha ar fi spus odată discipolilor săi că, dacă ar mai fi întâlnit în calea spirituală alt duşman la fel de puternic cum a fost instinctul lui sexual, nu ar fi obţinut Iluminarea.

Totuşi, nu este recomandabil nici reprimarea forţată a instinctului sexual, lucru care nu ar face decât să producă o reacţie şi mai puternică şi o scădere a stării de sănătate. Dar, în schimb o reducere graduală a activităţii sexuale ne ajută să ne dezvoltăm voinţa, să ne fortificăm spiritul şi duce mintea dinspre exterior spre interior. Energia degajată de acest instinct ne poate ajuta să o folosim cu scopuri pozitive şi constructive. Asta este natura sublimării. Când uniunea ultimă cu Domnul devine lucrul cel mai important al vieţii, dorinţa de mulţumire sexuală, dispare, pentru că este o experienţă mult inferioară Realizării Divinului în noi.

Mintea

Mintea însăşi este, de multe ori, cauza multor piedici pentru meditaţie. La începutul practicii, pe cât de repede ne-am aşezat să medităm, tot pe atât de rapid încep să dea în floare, unul după altul, gândurile impure şi negative din mintea subconştientă. Anumiţi studenţi abandonează întâmplător practica, fără să înţeleagă de ce s-a întâmplat aşa. Există un vechi proverb, care spune că, dacă omori o musculiţă, vor veni alte o sută la înmormântarea ei. La fel se petrece şi cu gândurile negative, care atacă cu forţe îndoite când meditatorul a reuşit să înlăture unul dintre ele. Este o lege naturală a rezistenţei. În final, toate vor dispărea, pentru că gândurile negative nu pot trăi în prezenţa celor pozitive. Însuşi faptul că acele gânduri nedorite produc stări de rău şi nemulţumire când survin la suprafaţa minţii, în timpul meditaţiei, este un semn de creştere şi maturitate, pentru că în alte ocazii, aceste gânduri ne făceau să ne simţim în largul nostru. Nu pot fi

eliminate cu forţa, nici dintr-odată, pentru că altfel se vor întoarce contra meditatorului cu forţe noi. Când aspirantul persistă în practica lui cu intensitate şi inteligenţă, atunci aceste gânduri negative se duc de la sine.

Mintea trebuie supravegheată, mai ales atunci când e relaxată. Întunecatele valuri de iritare, gelozie, ură sunt duşmanii meditaţiei, ai păcii şi înţelepciunii. Trebuie contraatacate cu gânduri pozitive imediat, pentru că gândul rău se distruge sub lumina celui mai bun. În acelaşi fel, în care este mai uşor să ne păzim ţinând la uşă un intrus, fără să-l lăsăm să intre, tot aşa e mult mai simplu să neutralizăm un gând negativ, imediat ce a survenit. Poate fi ţinut la nivel de germene cu ajutorul unei *sadhana* susţinute. Când se va atinge un suficient grad de puritate, problema va dispare. Ura, mânia sunt inamicii cei mai feroce ai practicantului. Sunt lacomi, la fel ca şi avariţia sau desfrâul. Deşi uneori credem că am scăpat de ei, ei totuşi revin în orice moment, cu forţe duble. Şi mai sunt şi ca o boală contagioasă, care îi afectează pe ceilalţi din jur. Dacă un tată se bate cu o anumită persoană, fiul lui va urî şi el aceeaşi persoană, deşi nu i-a făcut niciun rău. Dispreţul, prejudecată şi ridicolul sunt tot atâtea forme de ură. Dacă un englez îl urăşte pe un irlandez, irlandezul îl va urî pe englez, la rândul lui. Dacă un catolic îl urăşte pe un protestant, desigur că şi viceversa devine normal. Prejudecăţile de acest tip sau de oricare altul, trebuie viguros eliminate. Persoanele fanatice şi cu prejudecăţi se încredinţează pe mâna unor mici grupuri circumscrise. Viziunile lor ofuscate nu le permit să vadă decât binele lor şi nu şi al celorlalţi, pe care îi tratează cu dispreţ. Dar e posibil să îţi menţii cu fermitate convingerile şi, în acelaşi timp, să ţii seama şi de punctul de vedere al altora. Adevărul nu este monopolul nici unei persoane, nici a vreunui grup sau sistem spiritual. Pacea şi fraternitatea universale nu vor fi posibile decât dacă ura, prejudecăţile şi ofuscările mândre vor fi substituite prin dragoste. Ura are nevoie de un tratament intens şi prelungit, pentru că ramificaţiile ei în mai multe direcţii se înrădăcinează în mintea subconştientă. Constanta slujire către ceilalţi, combinată cu mulţi ani de meditaţii, vor reuşi să smulgă neghina din inimă.

Pasiunea şi ataşamentul sunt obstacole foarte serioase şi puternice. Un om nu plânge când milioane de fiinţe sunt căsăpite în războaie fără rost, dar o face când îi moare soţia. Datorită acelui ataşament creat de ideea de „al meu", cu cât mai mare va fi

ataşamentul, cu atât mai profundă va fi durerea. Când cineva vorbeşte de „soţia mea", „fiul meu", „casa mea", dă la iveală o atitudine de separare de restul umanităţii. În timp ce există această identificare cu lumina fizică efemeră, niciun progres spiritual nu va fi posibil.

Avariţia, care e în strânsă legătură cu concupiscenţa, este nesăţioasă şi tulbură mintea. Dacă un om este milionar, vrea să devină miliardar. Avariţia ia diverse forme, dintre cele mai subtile. Dorinţa arzătoare de faimă, de dobândire a unui renume, pot fi considerate forme de acest gen. Concupiscenţa sau dorinţa dezordonată, ataşamentul şi avariţia se distrug printr-o viguroasă conştiinţă discriminativă, care va şti să separe esenţă de aparenţă.

Un alt impediment în calea meditaţiei este memoria sau amintirea întâmplărilor trecute. Ca să înţelegem cum e posibil acest lucru, să presupunem pentru o clipă că cineva meditează liniştit într-o pădure. Dacă îşi aduce aminte instantaneu de ultima vacanţă petrecută în Las Vegas şi mintea lui (sau a ei) se vor recrea aceste imagini, în acel moment particular, persoana respectivă trăieşte în acea clipă în Las Vegas. Acelaşi lucru se poate spune şi despre cei care visează cu ochii deschişi. Amintindu-ne, fie cu tristeţe, fie cu bucurie, momentele trecute ale vieţii, nu facem decât să dăm naştere unei imagini a amintirii în minte, forţând-o pe aceasta departe de adevărata ei natură. Un înţelept nu va mai privi înapoi; numai şi numai către ceea ce are acum de făcut: concentrarea asupra identificării totale cu Absolutul.

CAPITOLUL XII

MEDITAŢIA AVANSATĂ

În timpul meditaţiei, adesea, se vor produce diverse experienţe. Practicantul poate observa, stând cu ochii închişi, o lumină puternică în centrul frunţii sau mici punctuleţe arzătoare dansând în ochiul aflat între sprâncene (*Ajna chakra*). Adesea se pot auzi clar sunete distincte de tip *Anahata*. Ocazional, se vor vedea manifestându-se fiinţe şi obiecte ale lumii astrale. Când se vor produce astfel de experienţe extraordinare, practicantul nu trebuie să se sperie. Cu atât mai puţin, nu trebuie să facă eroarea de a considera că a atins *SAMĀDHI*, numai şi numai pentru că a văzut nişte lumini şi că a experimentat o lejeră ridicare deasupra conştiinţei propriei corporalităţi. Să nu vă feriţi de

astfel de viziuni. Acceptaţi-le pur şi simplu, ca ceea ce sunt: stimulente pentru a-l menţine pe aspirant pe calea spirituală şi a-l convinge de existenţa realităţilor suprafizice. Pe timpul cât durează meditaţia, profundă şi constantă, discipolul va uita mai întâi de lume şi apoi de propriul său corp. Noţiunea de timp va dispare. Să nu asculte niciun sunet exterior şi să se depărteze de el când acesta îi dă târcoale. Senzaţia de ridicare deasupra este un simptom care se manifestă odată cu pierderea conştiinţei corpului. La început, astfel de senzaţii nu vor dura mai mult de un minut. Vor fi însoţite de o senzaţie specială de bunăstare interioară. Pe măsură ce devine mai profundă, conştiinţa corpului se pierde complet. Pierderea senzaţiei de corporalitate va începe de la genunchi, apoi coloana vertebrală, umerii, trunchiul şi braţele. Când acest lucru se întâmpla, capul pare să fie suspendat în aer. Iar conştiinţa mentală, că pluteşte pe unde doreşte, extinzându-se.

Dacă se va produce o intensă dorinţă de a medita însoţită de o totală înclinaţie către treburile zilnice, atunci puteţi să alegeţi un loc de retragere unde să trăiţi un timp izolaţi, având o dietă compusă numai din lapte şi fructe.

În aceste condiţii, se va produce un progres spiritual vertiginos. Când se descoperă vocaţia meditativă, lucrurile devin mai uşoare. Când dorim să ne apucăm din nou de lucrurile cotidiene, putem să o facem, sperând să mai avem astfel de perioade de retragere. În acest mod, cu o practică treptată, mintea va fi modelată, puţin câte puţin. La timpul ei, şi conştiinţa ego-ului va dispărea gradual şi va înceta raţionamentele şi reflecţiile lui obişnuite, în timp ce în locul său va coborî o pace superioară de natură inefabilă. Totuşi, trebuie să treacă destul timp, înainte de a se depăşi corpul complet.

SAMĀDHI sau starea de superconştiinţă este obiectivul ultim pe care meditaţia l-a propus şi nu e posibil de atins doar cu practică infimă. Pentru a ajunge la starea supremă de fuziune cu Dumnezeu, trebuie să respectăm celibatul şi abstinenţele, trebuie să avem o dietă foarte strictă, să menţinem inima într-o stare de puritate şi să ne dedicăm lui Dumnezeu.

Conştiinţa cosmică se experimentează la sfârşitul unei meditaţii reuşite, care cere să fie prelungită şi regulată. La început e ca o scânteie, iar apoi, în sufletele purificate şi realizate se transformă într-o stare naturală şi permanentă. Să nu te temi când se va produce ca un flash Iluminarea. Va fi o nouă bucurie, de o intensitate de

nedescris. E ca o scânteiere a Adevărului, o nouă platformă, dar nu experienţa totală. Nu te opri. Continuă urcând, până atingi obiectivul final.

CAPITOLUL XIII

YOGA KUNDALINI

„*Kundalini* este puterea cosmică din corpurile individuale. Ea nu este o forţă materială, ca electricitatea sau magnetismul, ci este o putere spirituală. În realitate nu are formă. Este Divină *Shakti*, care doarme înfăşurată în toate fiinţele. Această misterioasă *Kundalini* zace jos la baza *nadis*-ului *Sushumna*. Trezindu-se, crează un sunet şuierător, ca cel al unui şarpe, de aici şi venindu-i numele de *puterea şarpelui*. *Kundalini* este zeiţa cuvântului, lăudată de toată lumea. Este puterea care conferă Eliberare şi Cunoaştere. De asemenea, numele acesta este în legătură şi cu zeiţa Sarasvati, patroana cunoaşterii inspirate, a artelor şi a harului. Adică, *Kundalini* se află în contact direct cu izvorul întregii cunoaşteri şi fericiri. Este Conştiinţa Pură. Este Brahma. Este *Prana Shakti*, Forţa Supremă. Lumea există graţie acestei *Shakti*, pentru că în ea se găsesc germenii creaţiei, ai conservării şi ai distrugerii".

SWAMI SIVANANDA:

„Kundalini Yoga".

Kundalini Yoga este o experienţă meditativă, marcând apogeul practicii Hatha. Această experienţă se recomandă studenţilor avansaţi în Yoga, care o practică sub îndrumarea unui *Guru*. Ducerea ei la împlinire, cere o bună cunoaştere a corpului fizic şi psihic. *Kundalini Shakti* este o putere cosmică, primordială, cu care nu te poţi juca. Intenţiile premature de a o trezi, fără o precauţie necesară, pot cauza mari probleme de echilibru mental, fizic şi psihic în aspirant. Călăuzirea şi harul unui *Guru* sunt absolut indispensabile.

În timpul meditaţiei, *Kundalini* se deşteaptă şi se orientează ascendent prin *chakras*-uri (sau centrii psihici ai corpului), o Putere Divină care zace adormită în toate fiinţele umane. Uniunea individului cu Conştiinţa Absolută se petrece, ca fenomen, în creştetul capului. În sediul suprem al Conştiinţei.

Acest fenomen se exprimă, de obicei, de o manieră simbolică, prin împreunarea dintre *Shakti*, sau *Kundalini* (ca arhetip feminin) cu *Shiva*, care este un arhetip masculin (ipostază a spiritului).

Kundalini Shakti

Echilibrul se menţine graţie unei polarităţi între elementul pozitiv şi cel negativ, între masculin şi feminin, între static şi dinamic. Tot ceea ce există în univers sau în macrocosmos, există, de asemenea, în om, care este un microcosmos. Forţa de bază pasivă şi masculină (*Shiva*) îşi are lăcaşul în *Sahasrara*, a şaptea *chakră*, situată în chiar creştetul capului. *Shakti*, puterea feminină activă, doarme încolăcită ca un şarpe la baza coloanei vertebrale. Ea reprezintă o manifestare a puterii cosmice în corpul omenesc şi zace într-o stare potenţială. Nu este o forţă materială, ci o putere psihică şi spirituală, care se află ascunsă în orice materie organică şi anorganică, în forma ei cea mai primitivă şi originară. Prin mişcarea ei orientată ascendent, în formă de spirală, atunci când se trezeşte sub imboldul experienţei meditative, va putea fi cunoscută ca *puterea şarpelui* şi în manieră iconografică este reprezentată ca un şarpe încolăcit la baza coloanei vertebrale. Ascensiunea lui *Kundalini* conduce la uniunea ei cu *Shiva*, situat în creştetul capului. Atunci se atinge stadiul suprem de conştiinţă sau Iluminarea spirituală.

Practica Hatha Yoga trezeşte această *Kundalini* prin intermediul unei severe discipline corporale, cu ajutorul purificării *nadis*-urilor sau canalelor astrale de-a lungul cărora curge *prana* şi prin atentul control al acestora. Odată cu experimentarea posturilor din Hatha Yoga, a *asanelor*, cum se mai numesc, se tonifică sistemul nervos, făcându-l apt să reziste la marele şoc al trezirii energiei *Kundalini*.

De asemenea, tot prin intermediul exerciţiilor fizice, se poate regla fluxul de *prana*, prin intermediul unui fel de robinete şi conducte, numite în sanscrită *mudras* şi *bandhas*.

Tehnicile speciale de curăţire interioară, numite şi *kriyas*, purifică organele interne ale corpului fizic, iar controlul respiraţiei liniştește mintea. Totuşi, practica viguroasă a *asanelor* şi a *pranayamei*, cât şi meditaţia, nu sunt suficiente prin ele însele. Purificarea mentală reclamă o atitudine de slujire dezinteresată a oamenilor, pentru că a vedea şi a servi Fiinţa Supremă în toate fiinţele este un semn esenţial

al progresului spiritual. *Kundalini* şi canalul prin care ea circulă nu pot fi găsite în corpul fizic, dacă ar fi să facem o disecţie. Fiecare parte a acestui corp, trebuie să ne reamintim, are o contraparte, o reflectare, în *corpul astral*, ambele corpuri fiind independente în planul strictei materialităţi. Cele şapte *chakras*-uri sau centre de energie psihică, cât şi *Sushumna nadi*, calea de trecere care permite urcarea lui *Kundalini*, toate acestea se află în corpul astral, iar în plan fizic corespund plexurilor nervoase de pe coloana vertebrală.

Chakras-urile

Cele şase *chakras* sunt un fel de staţii de-a lungul drumului acestui tub astral numit *Sushumna* (care este o proiecţie astrală a coloanei vertebrale). Ele conduc la punctul terminus al călătoriei energiei *Kundalini* prin interiorul lor, adică în *Sahasrara chakra*.

Aceste *chakras* sunt, dacă vreţi, nivele de conştiinţă cu distincte intensităţi în exprimarea bucuriei mistice, cât şi locuri unde se află înmagazinată energia vitală subtilă. Ele corespund unor diverşi centri din coloana vertebrală, nişte plexuri nervoase, cu care se găsesc în relaţie directă. Vibraţiile produse în aceşti centrii fizici prin metode meditative prescrise, crează nişte efecte specifice în centrii subtili. Localizarea *chakras*-urilor şi a centrilor corespondenţi în corpul fizic, este următoarea:

1. *Muladhara*: la extremitatea inferioară a coloanei vertebrale, corespunde plexului sacru.
2. *Swadhistana*: în regiunea organelor genitale, corespunde plexului prostatic (glanda prostată).
3. *Manipura*: ombilicul, corespunde plexului solar.
4. *Anahata*: în regiunea inimii, corespunde plexului cardiac.
5. *Vishuddha*: în regiunea gâtului (mărul lui Adam), corespunde plexului laringian (glanda tiroidă).
6. *Ajna*: în spaţiul dintre sprâncene, corespunde spaţiunlui cavernos.
7. *Sahasrara*: în creştetul capului, corespunde glandei pituare.

Pe timpul meditaţiei, *chakras*-urile se vizualizează sub forma unor flori de lotus cu petalele desfăcute, fiecare având un număr determinat de petale. Primele şase au fiecare în parte patru, şase, douăsprezece, şaisprezece, două (ultima), în timp ce a şaptea

(*Sahasrara*) are o mie de petale. Numărul de petale este dat de numărul de canale astrale prin care circulă *Kundalini* şi pe care fiecare din ele le conţine. Cât timp *Kundalini* nu a fost trezită prin meditaţie, *chakras*-urile stau ca nişte flori închise. Fiecare petală are asociat un sunet sanscrit, reprezentând vibraţia produsă de *Kundalini* când traversează canalul corespondent petalei. Aceste sunete există într-o formă latentă şi când se manifestă ca vibraţii în canalele astrale legate de petale (în *nadis*-uri), ele pot fi percepute în decursul procesului meditaţiei. În afară de un număr specific de petale, de vibraţii sonore specifice, *fiecare chakră* deţine o formă geometrică proprie, reprezentând o putere specifică.

Fiecare chakră are, de asemenea, culoare proprie, funcţie proprie, elemente primordiale, zeităţi patron şi vibraţii mistice proprii.

Există diferite metode pentru a localiza *chakra*s-urile. Iniţial, ele pot fi imaginate ca nişte zone mai extinse şi nu ca puncte concentrate. Când se va încerca localizarea unei *chakra*, se poate urca şi coborî mental de-a lungul coloanei vertebrale. În orice moment al căutării şi localizării, conştiinţa trebuie să rămână interiorizată şi receptivă, pentru a experimenta vibraţiile interioare, care indică centrii de energie. În toate exerciţiile trebuie adoptată o postură meditativă confortabilă, fiind esenţial ca spatele să rămână drept şi relaxat.

Concentrarea asupra diferitelor *chakre* poate fi realizată prin intonarea silabei sacre OM, vibraţie a sunetului universal, în diferite tonalităţi. Concentrându-ne asupra lui *Muladhara*, putem utiliza tonul cel mai de jos. Pe măsură ce urcăm în celelalte *chakre*, se poate ridica tonalitatea, până ce vibraţia sunetului OM devine din ce în ce mai imperceptibilă.

Când se trezeşte energia *Kundalini*, ea nu este imediat orientată către ultima *chakră* (*Sahasrara*). Această energie trebuie ridicată lent, prin *fiecare chakră*, cu răbdare şi într-o stare de profundă concentrare. Chiar dacă *Kundalini* a ajuns în *Ajna chakra*, este dificil de menţinut aici, într-o stare permanentă, durabilă. Numai yoghini ca Ramakrishna, Sri Aurobindo sau Swami Sivananda au reuşit aşa ceva. Când, în final, *Kundalini* se ridică din *Ajna chakra* până în *Sahasrara chakra*, atunci are loc uniunea mistică între *Shakti* şi *Shiva*, între energia feminină şi energia masculină, între natura dinamică şi Spiritul imobil. Această stare este la fel de greu de menţinut, mult timp. Doar după o practică continuă şi intensă, adeptul, purificat şi evoluat, poate experimenta o

uniune mistică permanentă şi poate atinge Eliberarea finală. Viteza cu care are loc acest proces de ascensiune a energiei *Kundalini* depinde de puritatea internă a aspirantului, de gradul său de evoluţie spirituală, de detaşarea sa maximă de lumesc, de curăţenia oricărui nerv psihic şi a oricărei componente vitale, şi, mai ales, de dorinţa lui arzătoare de eliberare.

MULADHARA CHAKRA

Muladhara chakra este situată la baza coloanei vertebrale. Are un simbol grafic (mandala) sub formă de pătrat, reprezentând elementul pământ. Culoarea specifică ei este galbenul şi *bija mantra* ei este L-AM. Cele patru petale ale acestei *chakrei*, de culoare roşu-aprins, sunt asociate cu vibraţiile sunetelor VAM, SAM, SHAM şi Ş-AM. Aceste *bija mantre* încep să fie pronunţate de la petala superioară din dreapta, în direcţia acelor de ceasornic. Brahma este zeitatea care prezidează această *chakra*, în care doarme ca un şarpe încolăcit, *Kundalini*.

Meditaţia asupra acestei *chakre* contribuie la cunoaşterea lui *Kundalini*, ca şi a mijloacelor apte să o trezească. Uşurează controlul minţii şi al respiraţiei şi dezvăluie pe timpul meditaţiei secretele trecutului, prezentului şi viitorului.

SWADHISTANA CHAKRA

Swadhistana chakra este situată în zona organelor genitale şi controlează partea inferioară a abdomenului, rinichii. Elementul ei primordial este apa. Este asociată cu ceaţa alburie a lunii, iar *bija mantra* ei este VAM. Cele şase petale ale ei sunt de culoarea chinovarului şi sunt asociate următoarelor sunete: BAM, BHAM, m-am I-AM, RAM şi L-AM. Zeitatea care patronează această *chakră* este Vishnu. Meditaţia asupra ei conferă control asupra părţilor lichide ale corpului şi contribuie la câştigarea de puteri suprasenzoriale şi a unei intuiţii ultrafeminine, cât şi la cunoaşterea unor entităţi astrale. Prin meditaţia asupra ei se elimină multe impurităţi.

MANIPURA CHAKRA

Manipura chakra este situată la nivelul ombilicului,

corespunzând plexului solar. *Mandala* ei este triunghiulară şi roşie şi este în corespondenţă cu elementul ei primordial, focul. *Bija mantra* ei este RAM. Are zece petale care au culoarea roşu (purpuriu închis), ca norii denşi de ploaie, aceste petale fiind reprezentate sonor de: DAM, N-AM, TAM, THAM, DAM, DHAM, N-AM, PAM şi PHAM. Zeitatea care o prezidează este Rudra războinicul.

Cine meditează asupra lui *Manipura chakra* pierde frica de foc şi dobândeşte instrumentul de ardere a microbilor şi bolilor.

ANAHATA CHAKRA

Anahata chakra este situată la înălţimea inimii. Forma ei geometrică este steaua lui David. E de culoarea fumului şi elementul ei primordial este aerul. *Bija mantra* care îi corespunde este YAM. Are doisprezece petale şi fiecărei petale îi sunt asociate sunetele: KAM, KHAM, GAM, GHAM, N-AM, CAM, CHAM, YAM, YHAM, ÑAM, TAM şi THAM. Isha este zeitatea care răspunde de ea. În centrul ei poate fi auzit sunetul *Anahata* sau sunetul originar *Sabdabrahma*. Meditaţia asupra ei conferă dragoste cosmică, compasiune şi putere de sacrificiu.

VISHUDA CHAKRA

Este situată la baza gâtului şi corespunde în plan fizic glandei tiroide. De asemenea, corespunde celui de-al cincilea plan cosmic. Elementul primordial al acestei *chakre* este eterul, fixat grafic în interiorul unui cerc albastru deschis. *Bija* acestei *chakre* este HAM. Îi sunt asociate şaisprezece petale, de culoarea fumului purpuriu, conţinând următoarele vocale: AIM, AM, IM, UM, RIM, LIM, LIM, EM, AIM, OM, AUM, AHM. Zeitatea patron este Sadasiva. Cine se concentrează asupra acestei *chakra* se poate bucura de înţelegerea oricărui text filosofic, poate redacta el însuşi, cu talent, diferite texte artistice şi metafizice.

AJNA CHAKRA

Această *chakră* este situată în spaţiul fizic dintre cele două sprâncene. Aici, conform definiţiei *Yoga*, este sediul minţii umane. *Bija mantra* ei specifică este silaba sacră OM. Culoarea ei este alb. Vibraţiile

asociate celor două petale sunt HAM şi KSHAM. Elementul primordial ce aparţine acestei *chakra* este norul original de energie şi materie nediferenţiată de dinaintea creaţiei cosmosului, numită în sanscrită şi *aviakta*. Zeul patron este Paramasiva. Cine reuşeşte să menţină o meditaţie constantă în *Ajna chakra* ajunge să distrugă toate reziduurile karmice ale încarnărilor anterioare şi să elibereze sufletul din lanţul reîncarnărilor. Aici îşi concentrează energia vitală yoghinii în clipa morţii.

SAHASRARA CHAKRA

Nu este propriu-zis *o chakră* ci un centru subtil cu care toate celelalte şase *chakre* se află intim conectate. Este localizabil în creştetul capului şi corespunde în planul corpului fizic glandei pineale. Are o mie de petale. În momentul morţii este uşa care se deschide, permiţând sufletului individual (*Atman*), de natură Divină, să iasă din corpul decedat şi să se întoarcă în oceanul cosmic al Fiinţei Supreme. Este locul în care se declanşează lumina către o stare transcendentală de superconştiinţă. Este locul unde vibraţiile ating nivelul maxim în momentul *SAMĀDHI*.

Odată ce am înţeles forţele mentalului, se pot trezi în noi puterile psihice, până atunci ascunse. Se pot vedea obiecte de la distanţă, se pot asculta sunetele din depărtare, se pot transmite mesaje în orice loc al Universului, se pot vindeca boli de la distanţe foarte mari.

Nu există limite pentru puterea minţii cosmice.

CUPRINS

PROLOG …3
CAPITOLUL I De ce meditǎm?…6
CAPITOLUL II Principii de bază ale meditaţiei…16
CAPITOLULUL III Concentrarea: teorie… 29
CAPITOLUL IV Concentrarea: practica… 37
CAPITOLUL V Meditaţia… 45
CAPITOLUL VI Meditaţia Juana-Yoga: practica vedantina… 55
CAPITOLUL VII Elemente multiplicate în cinci…63

CAPITOLUL VIII Meditaţia Bhakti-Yoga… 72
CAPITOLUL IX Meditaţie şi Japa: teoria Mantra-Yoga…80
CAPITOLUL X Japa şi meditaţia: practica vedantina… 89
CAPITOLUL XI Obstacole în calea meditaţiei… 101
CAPITOLULXII Meditaţia avansată…117
CAPITOLUL XIII Yoga Kundalini…119